

**LAPORAN KEGIATAN INDIVIDU  
PRAKTEK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)**

**DI SMK NEGERI 3 KLATEN**

**Jl. Merbabu No. 11 Klaten**

**1 Juli – 17 September 2014**



**Disusun Oleh :**

**Grifita Tresna Monika**

**13511245007**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN TEKNIK BOGA  
JURUSAN PENDIDIKAN TEKNIK BOGA BUSANA**

**FAKULTAS TEKNIK**

**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2014**

## LEMBAR PENGESAHAN

Pengesahan laporan kegiatan PPL di SMK Negeri 3 Klaten :

Nama : Grifita Tresna Monika  
NIM : 13511245007  
Program Studi : Pendidikan Teknik Boga  
Jurusan : Pendidikan Teknik Boga dan Busana  
Fakultas : Teknik

Telah melaksanakan kegiatan PPL di SMK Negeri 3 Klaten mulai 1 Juli 2014 sampai 17 September 2014. Hasil kegiatan mencakup dalam naskah laporan ini.

Mengetahui,

Dosen Pembimbing PPL,

Guru Pembimbing,



Yuriani M. Pd

NIP. 19540206 198203 2 001



Sri Rahayu, S. Pd

NIP. 19640805 198703 2 007

Kepala Sekolah

SMK Negeri 3 Klaten,

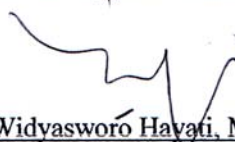


Martini, S. Pd., M. Pd

NIP. 19640324 199003 1 004

Koord. PPL

SMK Negeri 3 Klaten,



Ir. Widwasworo Hawati, M. Pd

NIP. 19680717200012 2 001



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kami ucapkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, yang telah melimpahkan rahmat, dan cinta kasihnya kepada kami sehingga dapat menyelesaikan kegiatan KKN – PPL yang dimulau dari tanggal 1 Juli 2014 sampai dengan 17 September 2014 dengan baik dan lancar.

Laporan kami susun sebagai bentuk pertanggung jawaban atas tugas dan kegiatan yang telah dilaksanakan dalam program KKN – PPL 2014 di SMK Negeri 3 Klaten kurang lebih dua setengah bulan, pada tanggal 1 Juli 2014 sampai dengan 17 September 2014. Diharapkan tulisan pada laporan ini dapat memperkaya wawasan pembaca.

Dalam kegiatan KKN – PPL ini kami menyadari bahwa program kami tidak akan berjalan dengan lancar tanpa ada bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih pada semua pihak yang telah membantu tersusunnya makalah ini. Perkenankanlah kami mengucapkan terima kasih kepada :

1. Martini,S.Pd.,M.Pd selaku Kepala Sekolah SMK Negeri 3 Klaten yang telah memberikan izin untuk pelaksanaan kegiatan KKN – PPL di SMK Negeri 3 Klaten.
2. Yuriani M.Pd selaku Dosen Pembimbing Lapangan PPL, terimakasih sudah memberi bimbingan selama kami melaksanakan kegiatan PPL.
3. Sri Rahayu S.Pd selaku guru pembimbing PPL, terimakasih atas bimbingannya selama melaksanakan PPL di SMK Negeri 3 Klaten
4. Ir. Widyasworo Hayati, M.Pd selaku koordinator PPL SMK Negeri 3 Klaten
5. Drs. Didik Sulistyana selaku Koordinator KKN SMK Negeri 3 Klaten
6. Teman-teman KKN – PPL di SMK Negeri 3 Klaten, terimakasih atas kerja samanya selama ini.
7. Semua bapak dan Ibu guru serta karyawan SMK Negeri 3 Klaten yang telah menerima kami dengan baik
8. Bapak dan Ibu, yang selalu memberikan dukungan baik itu moral dan materiil, serta selalu memberikan motivasi agar KKN – PPL di SMK Negeri 3 Klaten dapat terlaksana dengan baik dan lancar

9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu oleh penulis, yang telah memberikan doa, motivasi, dan bantuan dalam pelaksanaan KKN – PPL SMK Negeri 3 klaten.

Penyusun menyadari bahwa dalam penyusunan laporan pelaksanaan kegiatan PPL masih banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu penulis senantiasa menantikan saran dan kritik dari berbagai pihak untuk bahan perbaikan dan penyempurnaan makalah ini dimasa yang akan datang.

Yogyakarta, 17 September 2014

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR .....	iii
DAFTAR ISI.....	v
ABSTRAK .....	vi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Analisis Situasi.....	2
B. Rumusan Program Kegiatan PPL .....	10
<b>BAB II PERSIAPAN, PELAKSANAAN DAN ANALISIS HASIL</b>	
A. Kegiatan PPL .....	9
B. Pelaksanaan .....	17
C. Analisis Hasil .....	20
D. Refleksi .....	22
<b>BAB III PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	24
B. Saran.....	25
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>27</b>
<b>LAMPIRAN – LAMPIRAN</b>	

**ABSTRAK**  
**LAPORAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN**

**DI SMK NEGERI 3 KLATEN**

**OLEH :**

**Grifita Tresna Monika**

**13511245007**

SMK Negeri 3 Klaten, yang beralamatkan di Jl. Merbabu No 11 Klaten adalah sekolah kejuruan yang merupakan salah satu lokasi KKN – PPL UNY 2014. KKN-PPL dilaksanakan selama 2,5 bulan pada tanggal 1 Juli 2014 hingga pada tanggal 17 September 2014. Kegiatan KKN meliputi pelaksanaan program yang telah direncanakan dan untuk kegiatan PPL meliputi praktik mengajar dan pembuatan RPP, media pembelajaran, dan administrasi guru.

Tujuan dari kegiatan KKN adalah untuk mengembangkan kemandirian dan menerapkan keahlian yang dimiliki serta kegiatan untuk bersosialisasi dengan orang lain. Tujuan dari kegiatan PPL adalah untuk mengembangkan teori yang telah didapat selama perkuliahan, dan untuk mengembangkan diri menumbuhkan kemampuan sebagai bekal untuk menjadi tenaga pendidik di masa yang akan datang.

Setiap mahasiswa PPL sudah ditentukan guru pembimbing oleh sekolah. Guru pembimbing tersebut akan memonitoring mahasiswa PPL selama mengajar di kelas. Namun, sebelum mengajar, mahasiswa wajib membuat perangkat pembelajaran yang meliputi RPP dan media pembelajaran yang di konsultasikan kepada guru pembimbing. Penulis mengajar secara *team teaching* pada mata pelajaran Tata Hidang dan Ilmu Gizi di kelas X JB 1, X JB 2, X JB 3, dan XI JB 3. Berbagai media pembelajaran sudah disumbangkan dalam berbagai bentuk agar dapat lebih membantu proses KBM di SMK N 3 Klaten. Media tersebut juga akan lebih mempermudah guru dalam mengajar karena siswa akan lebih memahami lagi.

Kata Kunci : KKNPPL UNY 2014, SMK N 3 KALTEN, *Team Teaching*.

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan kegiatan yang tidak dapat dipisahkan dari program perkuliahan dan keharusan bagi setiap mahasiswa yang menempuh jenjang Strata Satu (S.I) Kependidikan pada lembaga Perguruan Tinggi. Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) yang merupakan salah satu perguruan tinggi dan merupakan metamorphosis dari IKIP Yogyakarta juga mewajibkan mahasiswanya untuk melaksanakan program KKN-PPL.

Program KKN –PPL dilakukan sebagai wujud pengabdian kepada masyarakat dan juga sebagai terhadap pendidikan nasional. Sesuai dengan visi dan misi UNY, bahwa produktivitas tenaga kependidikan, khususnya calon guru, baik dalam segi kualitas, maupun kuantitas tetap menjadi perhatian utama universitas. Hal ini dapat ditunjukkan dengan adanya beberapa usaha pembaruan, peningkatan dalam bidang keguruan seperti: Pengajaran Mikro (micro teaching), Kuliah Kerja Nyata (KKN), dan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di sekolah, yang diarahkan untuk mendukung terwujudnya tenaga kependidikan yang profesional..

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) bertujuan untuk melatih mahasiswa untuk menetapkan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimiliki dalam suatu proses pembelajaran sesuai bidang studinya masing-masing sehingga mahasiswa mendapatkan pengalaman faktual yang dapat digunakan sebagai dasar untuk mengembangkan diri sebagai calon tenaga kependidikan yang sadar akan tugas dan tanggung jawabnya sebagai tenaga akademis dalam dunia pendidikan.

Kegiatan PPL merupakan wawasan untuk memproses menjadi calon- calon guru masa depan. Berproses untuk menyiapkan program yang berkaitan dengan bidang pengajaran dan pemberdayaan potensi yang dimiliki sekolah tersebut. Disinilah PPL ditantang untuk mampu mengembangkan ilmu dan pengetahuannya. Sebelum pelaksanaan, tim PPL perlu mempersiapkan menyusun program secara matang untuk memperlancar praktik mengajar, yaitu administrasi guru yang meliputi Kontrak pembelajaran, analisis hasil evaluasi, RPP, silabi, dll. Untuk membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran perlu di adakannya observasi kelas dan konsultasi kepada guru pembimbing. Semua itu untuk mendapatkan hasil yang maksimal dan pelaksanaannya dapat berjalan dengan baik dan lancar.

## **A. Analisis Situasi**

### **1. Sejarah SMK N 3 Klaten**

Pada tahun 1969 pemerintah Daerah Tingkat II Kabupaten Klaten mendirikan sekolah dengan nama Sekolah Kesejahteraan Keluarga Atas (SKKA) Pemda Kabupaten Klaten. Sekolah tersebut dirintis oleh Kepala Bagian Kesejahteraan Rakyat (Kabid. Kesra) Pemerintah Daerah Tingkat II Kabupaten Klaten bersama Kepala Sekolah Kesejahteraan Keluarga Pertama (SKKP) Negeri Klaten. Pelaksanaan Proses Belajar Mengajar menempati gedung SKKP Negeri Klaten dan waktu pelaksanaan proses belajar mengajarnya siang hari sampai dengan sore hari.

Pada tahun pelajaran 1969/1970 sekolah tersebut mulai membuka pendaftaran siswa baru Tingkat I (satu) jurusan Busana (Menjahit). Pada tahun 1974 sesuai dengan Surat Keputusan Kepala Kantor Wilayah Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Propinsi Jawa Tengah dengan nomor: 071/BV/STT/1974 tanggal 1 April 1974, sekolah tersebut berubah statusnya menjadi Sekolah Kesejahteraan Keluarga (SKKA) Persiapan Negeri Klaten.

Pada tahun 1977 sesuai dengan Surat Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia nomor: 0327/Q/1977, tanggal 28 Juli 1977 sekolah tersebut dinegerikan menjadi Sekolah Menengah Kesejahteraan Keluarga (SMKK) Negeri Klaten.

Pada tahun 1997 sesuai dengan Surat Keputusan Menteri pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia nomor: 036/O/1997, tanggal 7 Maret 1997, semua sekolah kejuruan tingkat atas diintegrasikan atau dirubah namanya menjadi Sekolah Menengah Kejuruan, dengan kelompok sebagai berikut:

- a. Kelompok Pariwisata
- b. Kelompok Bisnis dan Manajemen
- c. Kelompok Teknologi dan Industri/Rekayasa
- d. Kelompok Pertanian dan Kehutanan
- e. Kelompok Industri dan Kerajinan
- f. Kelompok Pekerjaan Sosial dan lainnya

Sekolah Menengah Kesejahteraan Keluarga (SMKK) Negeri Klaten dirubah namanya menjadi Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 3 Klaten dan termasuk Kelompok Pariwisata sampai dengan sekarang.



**2. Visi SMK N 3 Klaten**

Mewujudkan SMK bertaraf Internasional yang mampu menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas unggul, dan siap bersaing di dunia kerja.

**3. Misi SMK N 3 Klaten**

- a. Melaksanakan pendidikan kejuruan mengacu pada kebutuhan dunia usaha dan dunia industri bertaraf internasional.
- b. Mempersiapkan tamatan yang profesional
- c. Meningkatkan hubungan kerjasama dengan masyarakat, mitra nasional dan mitra internasional.

**4. Letak Geografis dan Kondisi Fisik Sekolah**

SMK N 3 Klaten yang beralamat di Jl. Merbabu No. 11, Klaten, Jawa Tengah ini terletak di tempat yang strategis karena berada di pinggir jalan raya sehingga mudah dijangkau dengan alat transportasi umum. Selain itu, SMK N 3 Klaten memiliki suasana yang tenang dan nyaman sehingga kegiatan belajar mengajar dapat berjalan secara kondusif. Berdasarkan hasil observasi yang telah dilaksanakan oleh mahasiswa KKN-PPL UNY, maka diperoleh analisis situasi SMK N 3 Klaten sebagai berikut:

**a. Kondisi Fisik Sekolah**

Kondisi Fisik Sekolah dapat dikatakan baik, ini terlihat dari tata letak ruang, bangunan dan kebersihan lingkungan yang sangat terjaga serta penghijauan taman yang ada disekolah SMK N 3 Klaten. Adapun gedung dan fasilitas sekolah adalah sebagai berikut :

- 1) Ruang Kepala Sekolah : luas (7x7) m<sup>2</sup>
- 2) Ruang Waka : luas (7x8) m<sup>2</sup>
- 3) Ruang Tata Usaha : luas (10x8) m<sup>2</sup>
- 4) Ruang Guru : luas (18x7) m<sup>2</sup>
- 5) Ruang OSIS : luas (7x3) m<sup>2</sup>
- 6) Ruang Teori : luas (8x9) m<sup>2</sup>
- 7) Ruang Lab. Bahasa : luas (10x12) m<sup>2</sup>

- 8) Ruang Lab. Komputer : luas (8x9) m<sup>2</sup>
- 9) Ruang Lab. IPA : luas (9x12) m<sup>2</sup>
- 10) Ruang : luas SAS (8x9) m<sup>2</sup>
- 11) Gardu Satpam : luas (2x3) m<sup>2</sup>
- 12) Menara Air : luas (4x4) m<sup>2</sup>
- 13) Ruang : luas SIM (2x5) m<sup>2</sup>
- 14) Panjang Pagar Lahan
- 15) Panjang saluran air hujan : (p: 2115 m, l: 0,20 m)
- 16) Luas Bangunan (10.519 m<sup>2</sup>)
  - a) Luas taman (4259 m<sup>2</sup>)
  - b) Luas Kebun (3.871 m<sup>2</sup>)
  - c) Luas Halaman (4.570 m<sup>2</sup>)
- 17) Luas Tanah seluruhnya
- 18) Laboratorium Boga, Busana, Kecantikan dan Perhotelan

Peralatan yang tersedia sudah lengkap dan sangat menunjang untuk mendukung kegiatan praktikum. Untuk luas ruangan, beberapa laboratorium tersebut sudah cukup luas sehingga siswa lebih leluasa dalam melaksanakan kegiatan praktikum. Adapun petugas yang menjadi penanggungjawab laboratorium di SMK N 3 Klaten adalah sebagai berikut :

- a) Ruang Laboratorium Keahlian Perhotelan
  - (1) Ruang Laundry dengan luas (18x9) m<sup>2</sup> oleh Ibu Sri Purwanti, S.Pd
  - (2) Ruang Hotel oleh Ibu Suhartini, S.Pd
- b) Ruang Laboratorium Keahlian Jasa Boga (1040 m<sup>2</sup>)
  - (1) Ruang Praktik Boga 1 oleh Dra. Kristiyani Puspitarti
  - (2) Ruang Praktik Boga 2 oleh Sri Hariyati, S.Pd
  - (3) Ruang Praktik Boga 3 oleh Sri Rahayu, S.Pd
  - (4) Ruang Praktik Patiseri 1 oleh Madya Natun N. B., S.Pd.T.
  - (5) Ruang Praktik Patiseri 2 oleh Wiwik Triastuti, S.Pd.T

- (6) Ruang UP Boga oleh Dra. Tri Handasih Solichah
- (7) Ruang Tata Hidang 1 oleh Dra. Tri Jumiati
- (8) Ruang Tata Hidang 2 oleh Kasih Pujiastuti, S.Pd
- (9) Ruang Cafeteria oleh Sunarni, S.Pd
- c) Ruang Laboratorium Keahlian Busana Butik (900 m<sup>2</sup>)
  - (1) Ruang Praktik Busana 1 oleh Nursila Ermira Rahayu, S.Pd
  - (2) Ruang Praktik Busana 2 oleh Dra. Sri Wahyuni
  - (3) Ruang Praktik Busana 3 oleh Dra Yuliana Apriyani S.
  - (4) Ruang Praktik Busana 4 oleh Dra. Martini S
  - (5) Ruang Praktik Busana 5 oleh Dra. Sri Suharyanti
  - (6) Ruang Sanggar Busana oleh Anik Eko Wahyuningsih, S.Pd.
  - (7) Gudang Busana oleh Rara Rilla Witrianasari, S.Pd.T
- d) Ruang Keahlian Tata Kecantikan (360 m<sup>2</sup>)
  - (1) Ruang praktik kecantikan kulit dan instruktur oleh Endah Kristiyani, S.Pd.
  - (2) Ruang praktik kecantikan rambut, gudang dan ruang fas oleh Hartini, S.Pd.
- 19) Ruang Penunjang
  - a) Ruang Aula
  - b) Ruang rapat/ sidang (7x8) m<sup>2</sup>
  - c) Cafeteria (24x7) m<sup>2</sup>
  - d) Asrama
  - e) Perpustakaan (10x15) m<sup>2</sup>
  - f) Arsip (8x3) m<sup>2</sup>
  - g) Penggandaan (8x4) m<sup>2</sup>
  - h) UKS (5x7) m<sup>2</sup>
  - i) Bimbingan dan Penyuluhan (5x7) m<sup>2</sup>
  - j) Rumah Jaga (6x6) m<sup>2</sup>
  - k) Green house (3x4)m<sup>2</sup>
  - l) KM/ WC siswa (17 toilet)
  - m) KM/ WC guru (29 toilet)

- n) KM/ WC kepala sekolah (2x2) m<sup>2</sup>
- o) KM/ WC karyawan/ TU (2x2) m<sup>2</sup>
- p) Ruang Ibadah (8x9) m<sup>2</sup>
- q) Gudang (5x11) m<sup>2</sup>
- r) Koperasi Siswa
- s) Selasar/ penghubung (610x2) m<sup>2</sup>
- t) Sanggar busana (7x8) m<sup>2</sup>
- u) Lapangan basket/ tens (34,75x19,85) m<sup>2</sup>
- v) Lapangan Lompat jauh
- w) Lapangan volly (18x9) m<sup>2</sup>
- x) Gudang bekas dinas P dan K (13,35x12,60) m<sup>2</sup>
- y) Tempat sepeda siswa (21x17) m<sup>2</sup> dan (26x5) m<sup>2</sup>
- z) Tempat sepeda guru (57x5) m<sup>2</sup> dan (7x12) m<sup>2</sup>
- aa) Kanopi depan / Utama (6x6) m<sup>2</sup>

Secara keseluruhan, sarana dan prasarana diatas kondisinya cukup baik dan menunjang terselenggaranya kegiatan pembelajaran yang kondusif. Walaupun ada beberapa fasilitas yang perlu sedikit dilakukan perbaikan, baik pengecatan dan penataan ruang.

## **5. Potensi Siswa, Guru dan karyawan**

### **a. Potensi sekolah**

SMK N 3 Klaten cukup bergengsi diantara SMK di Klaten, karena SMK N 3 Klaten adalah sekolah berbasis RSBI (Rintisan Sekolah Berbasis Internasional). Selain itu SMK N 3 Klaten merupakan SMK pariwisata satu-satunya di kota Kabupaten Klaten. SMK N 3 Klaten mempunyai program-program sekolah yang bertujuan untuk meningkatkan potensi sekolah baik dari guru maupun siswa. Selain itu SMK N 3 Klaten mempunyai beberapa usaha antara lain Unit Produksi boga dan busana, cafetaria, Laundry, Salon dan lain-lain. Dengan adanya

beberapa usaha tersebut diharapkan dapat meningkatkan pendapatan sekolah dan terutama dapat memberikan pembelajaran berbasis *teaching factory* bagi siswa SMK N 3 Klaten.

b. Potensi Siswa

SMK N 3 Klaten terdiri dari 30 kelas terdiri atas 9 kelas Jasa Boga, 9 kelas Busana, 6 kelas Kecantikan rambut dan kulit, 6 kelas Perhotelan. Siswa- siswa SMK N 3 Klaten cukup aktif baik dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar di dalam kelas maupun kegiatan ekstrakurikuler.

c. Potensi Guru

Guru dan pegawai di SMK N 3 Klaten berjumlah 93 orang yang terdiri dari 2 guru pengajar bergelar S2, 70 guru pengajar bergelar S1, 4 guru pengajar bergelar D3 serta 17 tenaga administrasi.

d. Potensi Karyawan

SMK N 3 Klaten mempunyai karyawan yang ditempatkan pada Tata Usaha, Petugas Perpustakaan, Petugas BK, karyawan cafetaria, karyawan Unit Produksi, Satpam, dan Pemelihara Sekolah.

## 6. Media Pembelajaran

Media yang tersedia antara lain *white board*, LCD, alat-alat peraga dan media laboratorium IPA, media audio-visual, media komputer, serta alat-alat kesenian berupa alat musik.

## 7. Kegiatan Ekstrakurikuler

SMK Negeri 3 Klaten memiliki kegiatan Ekstrakurikuler sebagai wahana penyaluran dan pengembangan minat dan bakat siswa-siswanya. Kegiatan Ekstrakurikuler tersebut secara struktural berada di bawah koordinasi sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di sekolah ini antara lain :

- a. Pramuka
- b. PMR (Palang Merah Remaja)
- c. KIR (Karya Ilmiah Remaja)
- d. Olah Raga Dan Seni
  - 1) Bola Basket
  - 2) Volley Ball
  - 3) Vokal

4) Tari

e. *English Club*

f. Ekstra kejuruan ( boga, busana, kecantikan)

g. BTA (Baca Tulis Al Quran)

## 8. Fasilitas dan Media KBM

Fasilitas dan media KBM yang tersedia di SMK N 3 Klaten diantaranya perpustakaan, laboratorium, masjid, alat-alat olahraga, lapangan olahraga (basket, voli dan lain-lain). Laboratorium terdiri dari laboratorium IPA, laboratorium bahasa dan laboratorium komputer. Ruang praktik terdiri atas ruang praktik boga, ruang praktik busana, dan ruang praktik kecantikan.

Laboratorium bahasa digunakan sebagai media pembelajaran bahasa. Laboratorium komputer digunakan untuk memberikan keterampilan komputer kepada siswa yaitu dengan memberikan mata pelajaran TIK (Teknologi Informasi dan Komunikasi) pada siswa kelas X, XI dan XII. Layanan internet juga tersedia di sekolah ini, sehingga para siswa dapat mengetahui informasi yang lebih luas.

Perpustakaan, yang menyediakan buku-buku penunjang kegiatan pembelajaran siswa, di kelola oleh seorang petugas. Siswa dapat meminjam buku maksimal 1 minggu dan jika melebihi akan dikenakan denda. Dengan adanya fasilitas ini siswa dapat menambah referensi pengetahuan mereka.

Media pembelajaran yang tersedia di SMK N 3 Klaten juga bermacam-macam sesuai dengan mata pelajarannya. Tiap-tiap kelas memiliki papan tulis berupa *whiteboard*. Selain itu, di beberapa kelas juga terdapat layar proyektor untuk pembelajaran yang menggunakan *powerpoint*. Dengan adanya beberapa media tersebut, maka kegiatan pembelajaran dapat terlaksana dengan baik dan lancar.

Alat-alat olah raga yang tersedia juga sudah lengkap (misalnya bola voli, bola basket dan bola sepak, cakram dan lain-lain). Lapangan olahraga yang dimiliki lapangan basket, lapangan voli, dan lapangan untuk lompat jauh.

Tempat ibadah berupa masjid yang digunakan untuk sholat bagi yang muslim dan untuk kegiatan keagamaan ROHIS. Sedangkan kegiatan pendalaman iman Kristen dan Katolik dilaksanakan setiap hari jumat setelah pembelajaran selesai di ruang teori.



## **9. Perpustakaan Sekolah**

Perpustakaan SMK N 3 Klaten dikelola oleh seorang petugas Nurul Dwiwati, A.Md. Perpustakaan memiliki buku-buku yang bervariasi, namun sebagian buku masih kurang. Buku tersebut terdiri atas kamus Bahasa Inggris, Bahasa Indonesia dan belum tersedianya kamus Bahasa Jawa.

Sistem pelayanan di Perpustakaan SMK N 3 Klaten yaitu siswa meminjam buku dengan jangka waktu peminjaman satu minggu dan apabila terjadi keterlambatan akan dikenakan denda Rp 200,00 per hari. Untuk buku paket, sistem peminjaman dapat dilakukan peminjaman langsung ketika pembelajaran akan berlangsung.

## **10. Bimbingan Konseling**

Bimbingan dan Konseling di SMK N 3 Klaten melaksanakan layanan dengan melakukan pembelajaran di kelas. Selain di kelas, layanan dapat berupa layanan informasi, orientasi, aplikasi data, konseling individual, bimbingan kelompok, konferensi kasus, alih tangan kasus, *home visit*, kolaborasi dengan orang tua, guru maupun pihak sekolah yang lain serta beberapa administrasi bimbingan dan konseling.

Layanan diberikan untuk membantu permasalahan siswa baik masalah pribadi, sosial, belajar maupun karir. Guru pembimbing membantu permasalahan siswa dengan sebaik mungkin sesuai dengan tingkat profesional bimbingan dan konseling. Dalam menyelesaikan masalah siswa, selain melakukan analisis data guru pembimbing juga melakukan analisis dengan cara lain misalnya wawancara, observasi dan kerjasama pihak lain yang terkait.

## **11. Unit Kesehatan Sekolah**

SMK N 3 Klaten terdapat 1 ruangan UKS yang di dalamnya terdapat fasilitas obat-obatan yang dapat digunakan bagi siswa yang membutuhkan. Kondisi UKS terlihat kurang baik karena kelengkapan obat yang kurang memadai serta kebersihan ruangan yang kurang terawat.

## **12. Tempat Ibadah**

Masjid digunakan selain sebagai tempat ibadah juga digunakan sebagai tempat pembelajaran mata pelajaran Agama Islam dan kegiatan-kegiatan seperti pengajian dan ROHIS.

## **B. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PPL**

### **1. Program PPL**

#### **a. Penyusunan Perangkat Persiapan Pembelajaran**

Perangkat pembelajaran yang digunakan oleh mahasiswa PPL SMK N 3 Klaten menyesuaikan dengan fasilitas yang disediakan oleh sekolah antara lain LCD, *laptop*, *whiteboard*, dan spidol. Sedangkan perangkat persiapan pembelajaran yang dipersiapkan oleh mahasiswa yang bersangkutan, antara lain pembuatan RPP, silabus, program semester yang disusun sebelum pembelajaran dilaksanakan. Selain itu mahasiswa praktikan dituntut mampu menerapkan inovasi pembelajaran di kelas, menyusun dan mengembangkan alat evaluasi serta mempelajari administrasi guru dan kegiatan lain yang menunjang kompetensi mengajar.

#### **b. Kegiatan Praktik Mengajar**

Kegiatan praktik mengajar dilaksanakan mulai tanggal 5 Agustus 2014. Kegiatan tersebut dilaksanakan sesuai dengan jadwal mengajar guru pembimbing masing-masing. Praktik mengajar dilaksanakan minimal 8 kali oleh setiap praktikan PPL pada masing-masing jurusan. Berikut ini adalah rancangan kegiatan PPL secara global sebelum melakukan praktik mengajar di kelas.

1. Konsultasi dengan guru pembimbing mengenai jadwal mengajar, pembagian materi, dan persiapan mengajar, yang akan dilaksanakan mulai tanggal 5 Agustus 2014 dengan sebelumnya praktikan melakukan kegiatan observasi pembelajaran di kelas Jasa Boga yang dilakukan pada tanggal 5 maret 2014.
2. Membantu guru dalam mengajar serta mengisi kekosongan kelas apabila terdapat guru pembimbing tidak masuk atau ada kepentingan.
3. Menyusun persiapan untuk praktik terbimbing, artinya tugas yang harus dikerjakan oleh mahasiswa ditentukan oleh guru dan harus di konsultasikan kepada guru pembimbing mata pelajaran.
4. Melaksanakan praktik mengajar terbimbing, artinya bahwa bimbingan dilaksanakan pada kelas dengan materi berbeda. Praktik mengajar di kelas dilakukan minimal 8 kali tatap muka dan dalam pelaksanaannya diamati oleh guru pembimbing.

5. Menyusun persiapan untuk praktik mengajar secara mandiri yaitu materi yang diajarkan dipilih sendiri oleh mahasiswa dan diberi kesempatan untuk mengelola proses pembelajaran secara penuh, namun tetap ada bimbingan dan pemantauan dari guru.
6. Melakukan diskusi dan refleksi terhadap tugas yang telah dilakukan, baik yang terkait dengan kompetensi profesional, sosial, maupun interpersonal, yang dilakukan dengan teman sejawat, guru koordinator sekolah, dan dosen pembimbing.
7. Menyusun laporan PPL pada akhir kegiatan PPL.

## **BAB II**

### **PERSIAPAN, PELAKSANAAN DAN ANALISIS HASIL**

#### **A. KEGIATAN PPL**

##### **1. Persiapan Program dan Kegiatan PPL**

Persiapan sangat diperlukan oleh mahasiswa sebelum diterjunkan secara langsung ke sekolah untuk melaksanakan praktik PPL. Sebelum penerjunan PPL secara langsung ke sekolah, maka sebelumnya mahasiswa melakukan persiapan, yang meliputi kegiatan observasi kondisi sekolah, observasi kelas, pengajaran mikro, pembekalan PPL, dan persiapan mengajar.

Pelaksanaan PPL memerlukan persiapan-persiapan agar pelaksanaannya dapat berjalan dengan lancar. Oleh sebab itu diperlukan persiapan-persiapan sebagai berikut:

##### **a. Pengajaran Mikro / *Micro Teaching* (PPL 1)**

*Micro Teaching/ pengajaran mikro* merupakan pengajaran yang dilaksanakan dengan membagi mahasiswa ke dalam kelompok-kelompok kecil. Pengajaran ini bertujuan untuk melatih mahasiswa dalam melakukan kegiatan pembelajaran sebelum terjun ke lapangan secara langsung di sekolah.

Pelaksanaan *micro teaching* dilakukan dalam kelompok kecil dengan anggota mahasiswa sebanyak 10-16 orang. Pelaksanaan kegiatan PPL daerah Klaten, solo, magelang, wonosari, yogyakarta diampu oleh 1 dosen pembimbing yaitu Ibu Dr.Kokom Komariah, M.Pd, yang bertujuan agar mahasiswa lebih fokus dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran. Dengan adanya pembelajaran *micro teaching*, maka diharapkan mahasiswa memperoleh bekal/ pengalaman dan telah mempersiapkan mental sebelum terjun langsung ke sekolah.

Dosen pembimbing memberikan masukan, baik berupa kritik maupun saran setiap kali praktikan selesai praktik mengajar. Berbagai macam metode dan media pembelajaran dicoba dalam kegiatan ini, sehingga praktikan memahami media yang sesuai untuk setiap materi. Dengan demikian, pengajaran mikro bertujuan untuk membekali mahasiswa agar lebih siap dalam melaksanakan PPL, baik segi materi maupun penyampaian atau metode mengajarnya. Pengajaran mikro juga sebagai syarat bagi mahasiswa untuk dapat mengikuti PPL yaitu harus lulus dalam matakuliah *micro teaching*.

## **b. Pembekalan**

Kegiatan pembekalan merupakan salah satu persiapan yang diselenggarakan oleh lembaga UNY, dilaksanakan dalam bentuk pembekalan KKN dan PPL yang dilaksanakan di ruang sidang LPPMP UNY tanggal 24 Juni 2014 oleh Dosen Pembimbing KKN – PPL UNY. Dalam kegiatan pembekalan, DPL memberikan arahan kepada mahasiswa mengenai hal-hal yang berhubungan dengan pelaksanaan kegiatan PPL di SMK N 3 Klaten. DPL membuka forum tanya jawab dengan mahasiswa agar mahasiswa dapat menyampaikan hal-hal yang belum diketahui dalam pelaksanaan PPL di Sekolah.

## **c. Observasi**

Sebelum praktikan melaksanakan kegiatan PPL, mahasiswa diberi kesempatan untuk melakukan pengamatan atau observasi. Observasi yang dilakukan pada masa pra-PPL wajib dilaksanakan. Selain itu juga terdapat observasi ketika pelaksanaan. Observasi tersebut dimaksudkan agar mahasiswa dapat merancang program PPL sesuai dengan situasi dan kondisi di lapangan. Observasi dibagi menjadi dua macam, yaitu:

### **1) Observasi Lingkungan Sekolah**

Observasi lingkungan sekolah dilaksanakan pada tanggal 3 Maret 2014. Tujuan observasi adalah untuk mengetahui kondisi sekolah secara mendalam agar mahasiswa dapat menyesuaikan diri pada pelaksanaan PPL di sekolah. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam observasi itu adalah lingkungan fisik sekolah, sarana prasarana sekolah, dan kegiatan belajar mengajar secara umum.

### **2) Observasi Pembelajaran di Kelas**

#### **a) Observasi Pra KKN-PPL**

Observasi pembelajaran di kelas bertujuan agar mahasiswa dapat secara langsung melihat dan mengamati proses belajar dalam kelas. Observasi kelas dilaksanakan tanggal 5 Maret 2014 di kelas XI Jasa Boga 2. Berdasarkan

observasi yang telah dilakukan tersebut, mahasiswa mendapat masukan tentang cara guru mengajar dan metode yang akan digunakan. Selain itu, sikap siswa dalam menerima pelajaran juga dapat memberi gambaran bagaimana metode yang tepat untuk diaplikasikan pada saat praktik mengajar. Adapun hasil observasi belajar adalah sebagai berikut:

1. Perangkat Pembelajaran

- a. Satuan Pembelajaran.
- b. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

2. Proses Pembelajaran

- a. Membuka Pelajaran
- b. Penyajian Materi
- c. Metode Pembelajaran
- d. Penggunaan Bahasa
- e. Penggunaan Waktu
- f. Gerak
- g. Cara Memotivasi Siswa
- h. Teknik Bertanya
- i. Teknik Penguasaan Kelas
- j. Penggunaan Media
- k. Bentuk dan Cara Evaluasi
- l. Menutup Pelajaran

3. Perilaku Siswa

- a. Perilaku siswa di dalam kelas
- b. Perilaku siswa di luar kelas

### **3) Bimbingan Mikro/ PPL**



Bimbingan mikro/PPL merupakan wadah bagi mahasiswa PPL untuk membicarakan masalah yang dihadapi selama PPL dengan dosen mikro/ pembimbing PPL. Melalui bimbingan mikro, dapat dicari penyelesaian dari masalah yang dihadapi, khususnya masalah-masalah yang terkait selama PPL.

#### **4) Persiapan Mengajar**

Persiapan mengajar sangat diperlukan sebelum dan sesudah mengajar. Melalui persiapan yang matang, mahasiswa PPL diharapkan dapat memenuhi target yang ingin dicapai. Persiapan yang dilakukan untuk mengajar antara lain:

##### **a) Konsultasi dengan guru pembimbing**

Konsultasi dengan guru pembimbing dilakukan sebelum dan setelah mengajar. Sebelum mengajar guru memberikan materi yang harus disampaikan pada waktu mengajar. Selain itu bimbingan sebelum mengajar juga dilakukan untuk mendiskusikan kegiatan yang akan dilaksanakan selama proses belajar mengajar. Bimbingan setelah mengajar dimaksudkan untuk mengevaluasi cara mengajar mahasiswa PPL. Hal ini agar mahasiswa dapat memperbaiki kekurangan-kekurangan selama proses belajar mengajar sehingga selanjutnya dalam mengajar mahasiswa menjadi lebih baik.

##### **b) Penguasaan materi**

Materi yang akan disampaikan pada siswa harus sesuai dengan kurikulum yang digunakan. Mahasiswa harus menguasai materi dan menggunakan berbagai macam bahan ajar, selain itu juga mencari banyak referensi agar dapat mengembangkan materi sehingga pengetahuan yang didapat semakin berkembang. Materi harus tersusun dengan baik dan jelas agar penyampaian materi dapat diterima dan mudah dipahami.

##### **c) Penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)**

Penyusunan RPP dilaksanakan sebelum praktikan mengajar, sehingga praktikan dapat mempersiapkan materi,

media, dan metode yang akan digunakan. Dalam penyusunan RPP, mahasiswa juga perlu untuk menyusun RPP cadangan karena tidak selamanya situasi dan kondisi akan sama seperti yang telah direncanakan, sehingga ketika RPP yang telah disusun tidak dapat dilaksanakan maka mahasiswa masih tetap dapat melaksanakan kegiatan mengajar.

Sesuai dengan kesepakatan bersama dengan guru pembimbing mata pelajaran, praktikan diberi kesempatan untuk melakukan praktik mengajar di Kelas X JB 1, X JB 2, X JB 3 dan XI JB 3. Sesuai dengan kurikulum yang berlaku di SMK N 3 Klaten, maka kurikulum yang digunakan dalam proses pembelajaran adalah kurikulum 2013 untuk kelas X dan untuk kelas XI, sedangkan kelas XII KTSP . Materi yang diberikan oleh guru pembimbing kepada praktikan yaitu untuk Tata Hidang materinya Rancangan Menu, Perabot, Linan, Peralatan Makan dan Minum dan Alat Hidang, untuk Ilmu Gizi materinya Zat gizi sumber Tenaga.

d) Pembuatan media pembelajaran

Media pembelajaran merupakan faktor pendukung yang penting untuk keberhasilan proses pengajaran. Media pengajaran adalah suatu alat yang digunakan sebagai media dalam menyampaikan materi kepada siswa agar mudah dipahami oleh siswa. Media ini selalu dibuat sebelum mahasiswa mengajar agar penyampaian materi tidak membosankan. Media dibuat berdasarkan metode yang akan digunakan selama proses belajar mengajar, sehingga media benar-benar efektif dan mencapai tujuan pembelajaran.

e) Pembuatan alat evaluasi

Alat evaluasi ini berfungsi untuk mengukur seberapa jauh siswa dapat memahami materi yang disampaikan. Alat evaluasi berupa latihan dan penugasan bagi siswa, baik secara individu maupun kelompok.

**B. Pelaksanaan PPL**

Berdasarkan rumusan program dan rancangan kegiatan PPL dilaksanakan selama kegiatan PPL di SMK N 3 Klaten, pada umumnya seluruh program kegiatan dapat terlaksana dengan baik dan lancar. Pelaksanaan kegiatan PPL akan dibahas secara detail, sebagai berikut :

**a. Praktik Mengajar**

Praktik mengajar dilakukan mulai tanggal 5 Agustus 2014 sampai 2 September 2014. Praktikan dibimbing oleh guru pembimbing. Praktikan melakukan praktik mengajar di kelas X JB 1, X JB 2, X JB 3, dan XI JB 3 dengan alokasi waktu sebanyak 75 jam dengan 14 kali pertemuan. Berikut adalah deskripsi praktik mengajar yang dilakukan oleh praktikan.

No	Tanggal	Kelas yang diampu	Jam pelajaran ke-	Kegiatan
1.	5 Agustus 2014	XI JB 3	6-10	Mempelajari materi tentang Menyusun Menu Metode : Project Based Learning
2.	6 Agustus 2014	X JB 1	4-9	Mempelajari materi tentang zat gizi sumber tenaga (materi secara garis besar selama 1 semester)  Metode : Project Based Learning
3.	11 Agustus 2014	X JB 2	5-9	Mempelajari materi tentang zat gizi sumber tenaga (materi secara garis besar selama 1 semester) Metode : Project Based Learning
4.	12 Agustus 2014	XI JB 3	6-10	mempelajari materi tentang Menyusun Menu  Metode : Project Based Learning&inquiry
5.	13 Agustus 2014	X JB 1	1-5	Mempelajari materi tentang zat gizi sumber tenaga (karbohidrat) Metode : Project Based Learning
6.	15 Agustus	X JB 3	4-9	Mempelajari materi tentang zat gizi sumber

	2014			tenaga (materi secara garis besar selama 1 semester) Metode : Project Based Learning
7.	18 Agustus 2014	X JB 2	5-9	Ujian&presentasi materi zat gizi sumber tenaga  Metode : Project Based Learning
8.	19 Agustus 2014	XI JB 3	6-10	Mempelajari materi tentang perabot, lenan dan alat hidang  Metode : Project Based Learning
9.	20 Agustus 2014	X JB 1	1-5	Mempelajari materi zat gizi sumber tenaga (lemak)  Metode : Project Based Learning& Inquiri
10	22 Agustus 2014	X JB 3	4-9	Mempelajari materi zat gizi sumber tenaga  Metode : Project Based Learning& Inquiri
11	25 Agustus 2014	X JB 2	5-9	Mempelajari materi zat gizi sumber tenaga  Metode : Project Based Learning& Inquiri
12	26 Agustus 2014	XI JB 3	6-10	Mempelajari materi perabot, peralatan, lenan dan alat hidang  Metode : Project Based Learning
13	1 September 2014	X JB 2	4-9	Mempelajari materi zat gizi sumber tenaga ujian  Metode : Project Based Learning
14	2 September 2014	X JB 3	5-9	Mempelajari tentang polsing.  Metode : Project Based Learning

Dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran, metode yang digunakan adalah ceramah, latihan soal, diskusi, *Project Based Learning*, *Inquiri* dan

tanya jawab. Masukan yang sering diberikan oleh guru pembimbing berkaitan dengan penyampaian materi dan pengaturan waktu.

Praktik mengajar yang dimaksud adalah praktik mengajar di dalam kelas. Praktik mengajar di dalam kelas dilakukan secara terbimbing, artinya dalam pelaksanaan pembelajaran di kelas, guru pembimbing mendampingi atau memberikan pengawasan dan evaluasi. Kegiatan praktik mengajar meliputi:

- a. Membuka Pelajaran:
  - 1) Membuka pelajaran dengan salam dan doa
  - 2) Presensi
  - 3) Menyampaikan Tujuan Pembelajaran
- b) Kegiatan Inti:
- c) Penutup
  - a) Menyimpulkan kegiatan pembelajaran
  - b) Memberikan tugas untuk pertemuan berikutnya
  - c) Salam

## **2. Pendekatan, Metode, dan media pembelajaran**

Pendekatan yang digunakan dalam mengajarkan materi adalah pendekatan *Scientific Learning*. Pendekatan metode ini bertujuan untuk menggali pengetahuan siswa pada kehidupan sehari-hari yang sering ditemui oleh siswa, sehingga akan memberikan kompetensi kepada siswa dalam menghadapi permasalahan yang sesuai dengan materi yang diajarkan, penggunaan pendekatan ini juga dimaksudkan untuk menambah keaktifan siswa di dalam kelas. Metode yang digunakan adalah metode *Project Based Learning* dan *Inkuiri*.

*Project Based Learning* adalah sebuah model pembelajaran yang menggunakan proyek (kegiatan) sebagai inti pembelajaran. Dalam kegiatan ini, siswa melakukan eksplorasi, penilaian, interpretasi, dan sintesis informasi untuk memperoleh berbagai hasil belajar (pengetahuan, keterampilan dan sikap)

*Inkuiri* adalah suatu cara menyampaikan pelajaran yang meletakkan dan mengembangkan cara berfikir ilmiah dimana siswa mengasimilasi suatu konsep atau prinsip, misalnya mengamati, menggolongkan, membuat dugaan, menjelaskan, mengukur, dan membuat kesimpulan dan sebagainya.

Media yang digunakan pada pembelajaran di kelas X adalah *white board*, *handout*, *flannel*, dan *power point* pada pelajaran Gizi. Dan di kelas XI adalah *white board*, *handout*, dan *power point* pada pelajaran Tata Hidang.

### **3. Umpan Balik Pembimbing**

Setelah melaksanakan praktik mengajar, praktikan mendapat pengarahan dari guru pembimbing mengenai hasil evaluasi dalam mengajar sehingga praktikan mengetahui kelemahan dalam mengajar. Pengarahan ini bertujuan agar praktikan dapat memperbaiki kesalahan dan kekurangan yang ada sehingga selanjutnya praktikan mampu meningkatkan kualitas mengajar.

### **4. Evaluasi**

Pada tahap ini, praktikan dinilai oleh guru pembimbing, baik dalam membuat persiapan mengajar, melakukan aktifitas mengajar di kelas, penguasaan materi, kepedulian terhadap siswa, maupun penguasaan kelas. Praktikan juga melakukan evaluasi terhadap murid-murid dengan memberikan tugas baik individu maupun berkelompok. Hal tersebut dilakukan guna mengetahui sejauh mana kemampuan siswa yang telah diajar selama pelaksanaan PPL dalam menyerap materi yang diberikan.

### **5. Penyusunan Laporan**

Tindak lanjut dari program PPL adalah penyusunan laporan sebagai pertanggungjawaban atas kegiatan PPL yang telah dilaksanakan. Laporan PPL berisi kegiatan yang dilakukan selama PPL. Laporan ini disusun secara individu dengan persetujuan guru pembimbing, koordinator PPL sekolah, Kepala Sekolah, dan DPL-PPL Jurusan.

### **6. Penarikan**

Penarikan mahasiswa PPL dilakukan pada tanggal 17 September 2014 oleh pihak UPPL yang diwakilkan pada DPL-KKN masing-masing.

## **C. Analisis Hasil**

Selama pelaksanaan PPL dengan menjalani profesi sebagai guru, memberikan banyak pengalaman dan gambaran yang jelas bahwa profesi guru bukan hanya menuntut penguasaan materi dan metode pembelajaran saja, tetapi juga menuntut kemampuan mengatur waktu, mengelola kelas, berinteraksi dengan warga sekolah, dan mempersiapkan segala administrasi guru.

Praktik mengajar dilakukan mulai tanggal 5 Agustus 2014 sampai dengan 2 September 2014. Praktikan telah mengajar sebanyak 14 kali. Jadwal mengajar praktikan sebanyak 15 jam pelajaran dengan 3 kali pertemuan di kelas X JB 1, 20 jam dengan 4 pertemuan di kelas X JB 2, 10 jam dengan 2 kali pertemuan di kelas X JB 3, dan 30 jam dengan 5 kali pertemuan di kelas XI JB 3

Praktikan menggunakan buku selama kegiatan mengajar yaitu :



1. Rizqie Auliana. 1999. *Gizi dan Pengolahan Pangan*. Yogyakarta: Adicitra Karya Nusa
2. Kartasapoetra dan Marsetyo. 1995. *Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
3. Marmi. 2013. *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
4. Marsum W.A. 1999. *Restoran Dan Segala Permasalahannya*. Yogyakarta: Andi Offset
5. Budiharti Sudjaja dan Masye Manaffee Sondak. 1999. *Tata Hidang I*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
6. Budi Sutomo. 2009. *The Simple Art of NAPKIN FOLDING*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama

Selama praktik mengajar di kelas, praktikan tidak mengalami hambatan yang sulit, hanya diawal pertemuan praktikan dalam proses pembelajaran masih belum sesuai dengan RPP. Setelah melakukan konsultasi dengan guru pembimbing, praktikan mendapatkan arahan tentang cara melaksanakan kegiatan pembelajaran agar sesuai dengan RPP. Praktikan juga berkonsultasi mengenai metode yang akan diterapkan pada pertemuan selanjutnya. Metode dapat berjalan dengan baik apabila praktikan bisa menguasai kelas. Konsultasi memberikan manfaat bagi praktikan dalam praktik mengajar agar kelemahan selama mengajar dapat diperbaiki. Sehingga pada pertemuan selanjutnya praktikan dapat mengajar lebih baik.

Secara garis besar, siswa-siswi SMK N 3 Klaten menerima dengan baik mahasiswa PPL, hanya ada beberapa siswa yang terlihat acuh dan ramai sendiri ketika dijelaskan. Untuk mengatasi hal tersebut praktikan :

- a. Memberikan pertanyaan kepada siswa yang kurang memperhatikan selama proses pembelajaran berlangsung.
- b. Menggunakan variasi metode pembelajaran yang lebih banyak melibatkan siswa dan dapat diikuti oleh siswa, sehingga siswa tidak ada waktu untuk ramai sendiri.
- c. Menegur siswa agar kembali untuk mendengarkan pelajaran yang disampaikan.

Selama kegiatan PPL, praktikan mendapatkan banyak manfaat dan pengetahuan. Menjadi seorang tenaga pendidik yang baik bukan hanya dengan dapat mengajar dengan baik, karena diperlukan penguasaan materi dan pemilihan metode yang tepat sehingga materi dapat dengan mudah diterima dan dipahami oleh siswa. Selain itu, juga harus dapat mengelola kelas sehingga proses mengajar

tidak terganggu. Untuk dapat melaksanakan proses mengajar yang baik maka diperlukan persiapan yang matang sebelum mengajar.

Kesulitan, hambatan, dan tantangan dalam melaksanakan program PPL dapat diatasi dengan baik dengan bimbingan guru pembimbing lapangan, beserta dosen pembimbing lapangan. Mahasiswa telah berusaha mengoptimalkan kemampuannya dalam melaksanakan program ini. Secara ringkas, rincian praktik mengajar yang telah terlaksana adalah sebagai berikut:

- a. Praktik Mengajar: dimulai tanggal 5 Agustus – 2 September 2014. Setiap mahasiswa mempunyai guru pembimbing dalam kegiatan pembelajaran di kelas. Jumlah jam mengajar per minggu disesuaikan dengan jumlah jam pelajaran untuk masing-masing mata pelajaran yang diampu.
- b. Pembuatan atau Penambahan Media Pembelajaran, berupa media dan alat pembelajaran yang dapat digunakan untuk memperlancar kegiatan belajar mengajar di kelas. Kegiatan ini hanya dilaksanakan oleh beberapa mahasiswa PPL dibawah bimbingan dari guru pengampu mata pelajaran yang bersangkutan.
- c. Administrasi guru, mahasiswa belajar melaksanakan administrasi guru seperti pengisian kemajuan kelas, pengisian perangkat administrasi guru seperti presensi siswa, daftar nilai dan rekapitulasi hasil evaluasi tes formatif.
- d. Jumlah pertemuan/jam praktik mengajar mahasiswa tergantung dengan kesepakatan guru pembimbing lapangan masing-masing. Pelaksanaannya sesuai dengan RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran) yang telah dirancang.

## **D. Refleksi**

### **1. Faktor Pendukung**

- a. Guru pembimbing yang sangat perhatian, sehingga kekurangan-kekurangan praktikan dalam proses pembelajaran dapat diketahui. Selain itu, praktikan diberikan masukan-masukan untuk perbaikan.
- b. Guru pembimbing yang sangat rapi dalam administrasi, sehingga praktikan mendapatkan banyak ilmu dan pengalaman dalam pembuatan administrasi guru.
- c. Guru pembimbing yang mempunyai prinsip “*target oriented*” sehingga pembelajaran dapat berjalan pada waktu yang tepat dan sesuai dengan harapan.

## 2. Faktor Penghambat

Media pembelajaran yang digunakan terbatas karena sarana dan prasarana sekolah yang kurang. Walaupun demikian selama praktik PPL, praktikan masih mengalami beberapa hambatan atau permasalahan, antara lain:

Permasalahan dan cara Mengatasi

- a. Masalah yang timbul pada kegiatan PPL ini antara lain :
  - 1) Kemampuan siswa dalam menerima materi tidak sama.
  - 2) Setiap kelas mempunyai sifat yang berbeda.
  - 3) Ada beberapa siswa dalam kelas yang ramai pada waktu pelajaran sedang berlangsung.
- b. Untuk mengatasi masalah tersebut, mahasiswa praktikan melakukan hal-hal berikut :
  - 1) Melakukan pendekatan interpersonal untuk mendorong siswa agar lebih giat lagi belajarnya.
  - 2) Pada saat belajar menggunakan model pembelajaran yang dapat membuat siswa aktif.
  - 3) Gaya mengajar untuk masing-masing kelas harus berbeda, menyesuaikan karakteristik siswa di tiap-tiap kelas.
  - 4) Penyampaian materi harus pelan-pelan.
  - 5) Memberikan peringatan agar tidak ramai pada waktu pelajaran.
  - 6) Praktikan mengajak komunikasi dengan setiap siswa yang ramai sehingga siswa tersebut akan merasa lebih diperhatikan.

### **BAB III**

### **PENUTUP**

#### **A. KESIMPULAN**

Pelaksanaan kegiatan KKN - PPL Universitas Negeri Yogyakarta 2013 dimulai tanggal 1 Juli sampai dengan 17 September berlokasi di SMK N 3 Klaten. Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh praktikan selama masa observasi, praktikan memperoleh gambaran tentang situasi dan kondisi kegiatan belajar mengajar mata pelajaran Ilmu Gizi kelas X JB 1, X JB 2, X JB 3 dan Tata Hidang kelas XI JB 3 yang berada di SMK N 3 Klaten. Setelah melaksanakan Praktik Pengalaman apangan (PPL) di SMK N 3 Klaten, banyak pengalaman yang praktikan dapatkan mengenai situasi dan permasalahan pendidikan di suatu sekolah.

Program kerja PPL yang berhasil dilakukan adalah penyusunan rencana pembelajaran, penyusunan pelaksanaan pembelajaran, praktik mengajar dan mengadakan evaluasi pembelajaran. Dari kegiatan PPL terpadu yang dilaksanakan selama 2 ½ bulan (dari tanggal 1 Juli sampai 17 September 2014), maka dapat dibuat suatu kesimpulan sebagai berikut :

##### **1. Program PPL**

Dari pelaksanaan PPL di SMK N 3 Klaten dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

- a. Kegiatan PPL merupakan wadah bagi mahasiswa untuk mengintegrasikan dan mengimplementasikan ilmu yang telah dikuasainya kedalam praktik keguruan atau praktik kependidikan.
- b. Kegiatan PPL merupakan salah satu sarana untuk menyiapkan dan menghasilkan calon guru atau tenaga kependidikan yang memiliki nilai, sikap, pengetahuan dan keterampilan profesional.
- c. Membantu praktikan untuk belajar bagaimana berinteraksi dengan siswa baik di kelas (dalam proses pembelajaran) maupun di luar kelas (luar jam belajar) sehingga mahasiswa sadar akan perannya sebagai pengajar dan pendidik yang wajib memberikan teladan dan sebagai pengayom siswa di sekolah.

## **B. SARAN**

Berdasarkan pengalaman selama kegiatan KKN-PPL, maka penulis memberikan saran-saran sebagai berikut:

### **a. Bagi Sekolah**

- a.** Peningkatan kerja sama dan komunikasi yang harmonis antara pihak sekolah dengan mahasiswa KKN-PPL.
- b.** Perlunya peningkatan penggunaan media pembelajaran yang sudah ada di sekolah dan penggunaan variasi metode pembelajaran sehingga dapat menarik siswa untuk giat belajar.
- c.** Sarana dan prasarana yang sudah ada, hendaknya dapat dimanfaatkan dengan lebih efektif.
- d.** Sekolah perlu mempertahankan pembinaan iman dan takwa serta penanaman tata krama warga sekolah khususnya siswa yang selama ini sudah berjalan sangat bagus. Selain itu, kedisiplinan pihak sekolah perlu ditingkatkan agar siswa memiliki kedisiplinan dan menunjang proses pembelajaran agar tujuan sekolah dan pembelajaran dapat tercapai.
- e.** Kegiatan belajar mengajar maupun pembinaan minat dan bakat siswa hendaknya lebih ditingkatkan lagi kualitasnya agar prestasi yang selama ini diraih bisa terus dipertahankan.

### **2. Bagi Mahasiswa**

- a.** Ketika observasi harus sungguh-sungguh agar dalam penyusunan program dapat direncanakan secara matang dan program tersebut dapat terlaksana dengan baik.
- b.** Membina kebersamaan dan kekompakkan baik diantara mahasiswa KKN-PPL ataupun dengan pihak sekolah sehingga dapat bekerja sama dengan baik.
- c.** Persiapan mengajar perlu ditingkatkan dan dipersiapkan dengan sungguh-sungguh agar ketika praktek mengajar dapat berjalan dengan baik
- d.** Mahasiswa KKN – PPL harus belajar lebih keras, menimba pengalaman sebanyak-banyaknya, dan memanfaatkan kesempatan KKN – PPL sebaik-baiknya.
- e.** Mahasiswa diharapkan dapat memahami kondisi karakter dan kemampuan akademis siswa.
- f.** Dalam proses evaluasi suatu kegiatan tidak hanya membahas permasalahan yang timbul dalam kegiatan yang terkait saja. Namun perlu juga diberikan suatu solusi atas permasalahan yang terjadi.

### 3. Bagi Universitas

- a. Pembekalan dari UPPL sebaiknya dilakukan sebelum mahasiswa membuat proposal dan perumusan program KKN-PPL agar mahasiswa mendapatkan bekal yang memadai dalam perumusan program KKN-PPL dan pelaksanaannya. Serta peningkatan kerja sama dan komunikasi yang harmonis antara Universitas dengan pihak sekolah.
- b. Pembekalan kegiatan PPL dan sosialisasi ketentuan yang harus dilaksanakan oleh mahasiswa dan sekolah hendaknya dikemas lebih baik lagi agar tidak terjadi simpang siur informasi yang menjadikan pihak mahasiswa dan sekolah menjadi kebingungan di tengah-tengah pelaksanaan PPL seperti ketentuan warna seragam, berapa kali mengajar, dsb.
- c. Kunjungan ke sekolah-sekolah mohon untuk lebih diperhatikan agar setiap sekolah benar-benar mendapat kunjungan dari pihak UPPL.
- d. Pihak UPPL sebagai lembaga koordinator KKN-PPL yang menangani secara langsung kegiatan KKN-PPL diharapkan mampu melakukan sosialisasi secara efektif dan terperinci, sehingga program-program dapat berjalan sesuai dengan harapan UPPL dan mahasiswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- UPPL. 2014. *Panduan KKN-PPL 2014* .Yogyakarta : UPPL Universitas Negeri Yogyakarta
- UPPL. 2014. *Materi Pembekalan KKN-PPL 2014* .Yogyakarta : UPPL Universitas Negeri Yogyakarta
- Alwi, Hasan dkk. 2003. *Tata Bahasa Baku Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa. 2003. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.

**LAMPIRAN**





Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN OBSERVASI  
PEMBELAJARAN DI KELAS  
DAN OBSERVASI PESERTA DIDIK

NAMA MAHASISWA : Grifita Tresna Monika  
NO. MAHASISWA : 13511245007  
TGL. OBSERVASI : 5 Maret 2014  
PUKUL : 09.30- 13.00 WIB  
TEMPAT PRAKTIK : SMK N 3 KLATEN  
FAK/JUR/PRODI : FT/PTBB/Pend. Teknik Boga

No.	Aspek yang diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan
1.	Perangkat Pembelajaran	
	1. Kurikulum Tingkat Satuan Pembelajaran (KTSP dan Kurikulum 2013)	Ada Memakai KTSP SPEKTRUM pada kelas XI dan XII Memakai Kurikulum 2013 pada kelas X
	2. Silabus	Silabus ada, sesuai dengan SK dan KD
	3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran	RPP ada
2.	Proses Pembelajaran	
	1. Membuka pelajaran	Salam dan menenangkan siswa sebelum memulai pelajaran.
	2. Penyajian materi	Praktik room service
	3. Metode pembelajaran	Ceramah, praktik
	4. Penggunaan bahasa	Penggunaan bahasa dalam penyampaian materi di kelas menggunakan bahasa Indonesia baik dan benar.
	5. Penggunaan waktu	Penggunaan waktu yang digunakan selama pelajaran berlangsung sesuai jadwal, yaitu 45 menit.
	6. Gerak	Guru mengamati siswa yang ada di ruang kelas pada saat praktik, guru dapat membantu siswa secara langsung jika ada siswa yang kesulitan dalam praktik.
	7. Cara memotivasi siswa	Guru memberikan motivasi kepada siswa dengan pujian yang membanggakan dan meningkatkan semangat siswa dan kepercayaan diri siswa.



LAPORAN OBSERVASI  
PEMBELAJARAN DI KELAS  
DAN OBSERVASI PESERTA DIDIK

	8. Teknik bertanya	Guru menyuruh siswa untuk memberikan pertanyaan apabila ada kesulitan dalam praktik.
	9. Teknik penguasaan kelas	Guru mengamati setiap siswa yang berada di kelas.
	10. Penggunaan media	Guru menggunakan media papan tulis dan spidol.
	11. Bentuk dan cara evaluasi	Guru menjelaskan hasil praktik kepada siswa.
	12. Menutup Pelajaran	Guru menutup pelajaran dengan membuat kesimpulan tentang praktik saat itu. Guru menutup dengan berdoa dan salam.
3.	Perilaku Siswa	
	1. Perilaku Siswa di dalam kelas	Siswa sangat aktif dalam proses pembelajaran namun ada beberapa siswa yang kurang sopan
	2. Perilaku siswa di luar kelas	Perilaku siswa di luar kelas seperti anak-anak SMK lainnya, ada yang aktif dan ada yang terkesan lebih banyak diam.

Yogyakarta, 5 Maret 2013

Guru Pembimbing

Mahasiswa

Sri Rahayu, S.Pd  
NIP. 19640805 198703 2 007

Grifita Tresna Monika  
NIM. 13511245007



Universitas Negeri Yogyakarta

## MATRIKS PELAKSANAAN PPL INDIVIDU UNY TAHUN 2014

F 01

Individu  
Mahasiswa

**NOMOR LOKASI** : 336

**NAMA SEKOLAH/LEMBAGA** : SMK N 3 Klaten

**ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA** : Jl. Merbabu No. 11 Klaten, tlp. (0272) 321270, fax. (0272) 329029

No	Program/Kegiatan	Jumlah Jam per Minggu											Jml Jam
		Maret	Juli				Agustus				September		
			1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	
1	Observasi kelas (teori dan praktik)	14											14
2	Pengembangan Silabus						2						2
3	Pembuatan RPP						8	6	20	16	4		54
4	Konsultasi RPP dengan Guru						4	4	12	10	2		32
5	Persiapan Materi						8	6	6	4	4		28
6	Persiapan media pembelajaran						2	6	6				14
7	Pelaksanaan mengajar di kelas						11	21	21	11	11		75
8	Evaluasi dengan guru pembimbing						1	1	1	1	1		5
9	Koreksi tugas						2	8	8	1	3		22
10	Rekap nilai tugas						1	1	1	1	1		5
11	Persiapan ulangan						1	2	2	1	2		8
12	Pelaksanaan ulangan							1	4	1	2		8
13	Koreksi hasil ulangan							1	4	1	2		8
14	Rekap nilai ulangan							1	1	1	1		4
15	Pembuatan Laporan PPL individu									5	10		15
		Jumlah											294 jam



Universitas Negeri Yogyakarta

## MATRIKS PELAKSANAAN PPL INDIVIDU UNY TAHUN 2014

F 01

Individu  
Mahasiswa

Klaten, 17 September 2014

Mengetahui/Menyetujui,  
Dosen Pembimbing

Yuriani, M.Pd  
NIP. 19540206 198203 2 001

Guru Pembimbing Lapangan

Sri Rahayu, S.Pd  
NIP. 19640805 198703 2 007

Praktikan PPL

Grifita Tresna Monika  
NIM. 13511245007



Universitas Negeri Yogyakarta

## MATRIKS PELAKSANAAN PPL INDIVIDU UNY TAHUN 2014

F 01

Individu  
Mahasiswa

**NOMOR LOKASI** : 336

**NAMA SEKOLAH/LEMBAGA** : SMK N 3 Klaten

**ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA** : Jl. Merbabu No. 11 Klaten, tlp. (0272) 321270, fax. (0272) 329029

No	Program/Kegiatan	Jumlah Jam per Minggu											Jml Jam
		Maret	Juli				Agustus				September		
			1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	
1	Observasi kelas (teori dan praktik)	14											14
2	Pengembangan Silabus						2						2
3	Pembuatan RPP						8	6	20	16	4		54
4	Konsultasi RPP dengan Guru						4	4	12	10	2		32
5	Persiapan Materi						8	6	6	4	4		28
6	Persiapan media pembelajaran						2	6	6				14
7	Pelaksanaan mengajar di kelas						11	21	21	11	11		75
8	Evaluasi dengan guru pembimbing						1	1	1	1	1		5
9	Koreksi tugas						2	8	8	1	3		22
10	Rekap nilai tugas						1	1	1	1	1		5
11	Persiapan ulangan						1	2	2	1	2		8
12	Pelaksanaan ulangan							1	4	1	2		8
13	Koreksi hasil ulangan							1	4	1	2		8
14	Rekap nilai ulangan							1	1	1	1		4
15	Pembuatan Laporan PPL individu									5	10		15
		Jumlah											294 jam



Universitas Negeri Yogyakarta

## MATRIKS PELAKSANAAN PPL INDIVIDU UNY TAHUN 2014

F 01

Individu  
Mahasiswa

Klaten, 17 September 2014

Mengetahui/Menyetujui,  
Kepala Sekolah  
SMK Negeri 3 Klaten,

Martini, S.Pd., M.Pd  
NIP. 19640324 199003 1 004

Dosen Pembimbing

Yuriani, M.Pd  
NIP. 19540206 198203 2 001

Praktikan PPL

Grifita Tresna Monika  
NIM. 13511245007



Universitas Negeri Yogyakarta

## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL 2014

F02

Untuk mahasiswa

**Nama Sekolah** : SMK N 3 Klaten

**Alamat** : Jl. Merbabu No. 11 Klaten

**Guru Pembimbing PPL** : Sri Rahayu, S. Pd

**Nama Mahasiswa** : Grifita Tresna Monika

**No. Mahasiswa** : 13511245007

**FAK/JUR/PRODI** : Teknik/PTBB/Pend.Teknik Boga

**Dosen Pembimbing PPL** : Yuriani, M.Pd

No	Hari / tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1	Rabu, 8 Maret 2014	Observasi Kelas	Melakukan observasi di kelas untuk melihat proses pembelajaran di sekolah	-	-
2	Selasa, 15 Juli 2014	Konsultasi dengan guru pembimbing terkait dengan pelaksanaan pembelajaran	Menanyakan tentang Mata Pelajaran yang akan di ampu	Jadwal di sekolah belum pasti, masih berubah-ubah	Menunggu jadwal yang sudah pasti
3	Kamis, 17 Juli 2014	Pembagian mata pelajaran yang sudah pasti dengan guru pembimbing	Mendapatkan mata Tata Hidang dan Ilmu Gizi	-	-
4	Senin, 4 Agustus 2014	Membuat RPP, Hand Out, dan Power Point Mata Pelajaran Tata hidang (Pertemuan 1-3) dan Ilmu Gizi (pertemuan 1)  Konsultasi tentang mata pelajaran Tata Hidang dan Ilmu gizi yang akan diampu dan perangkat pembelajaran yang sudah dibuat.	Membuat perangkat pembelajaran untuk mengajar  Konsultasi mengenai materi Tata Hidang dan Ilmu Gizi Menyiapkan pembelajaran.	-	-
5	Selasa, 5 Agustus 2014	Mengajar Tata Hidang materi Menu XI JB 3	Mengajar Tata Hidang pertemuan ke 1 mengenai rancangan Menu	-	-



Universitas Negeri Yogyakarta

## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL 2014

F02

Untuk mahasiswa

6	Rabu, 6 Agustus 2014	Mengajar Ilmu Gizi X JB 1	Mengajar Ilmu Gizi pertemuan ke 1 mengenai materi keseluruhan dalam 1 semester	-	-
7	Senin, 11 Agustus 2014	Mengajar Ilmu Gizi X JB 2  Konsultasi RPP Tata Hidang  Membuat materi dan media Ilmu Gizi	Mengajar Ilmu Gizi pertemuan ke1 mengenai materi keseluruhan dalam 1 semester  Konsultasi RPP Tata Hidang pertemuan ke 2 materi rancangan menu  membuat materi Ilmu Gizi zat gizi sumber tenaga karbohidrat dan media.	-	-
8	Selasa, 12 Agustus 2014	Mengajar Tata Hidang XI JB 3  Konsultasi RPP Ilmu Gizi	Mengajarkan Tata Hidang pertemuan ke 2 materi rancangan menu  Konsultasi RPP pertemuan ke 2 zat gizi sumber tenaga karbohidrat	-	-
9	Rabu, 13 Agustus 2014	Mengajar Ilmu Gizi X JB 1	Mengajar Ilmu Gizi pertemuan ke 2 materi zat gizi sumber tenaga karbohidrat		
10	Jum'at, 15 Agustus 2014	Mengajar Ilmu Gizi X JB 3	Mengajar Ilmu Gizi pertemuan ke1 tentang materi 1 semester.	Tidak ada KBM di minggu pertama (kerja bakti)	Mengejar materi 1 hari selesai materi zat gizi sumber tenaga untuk minggu depan
11	Senin, 18 Agustus 2014	Mengajar Ilmu Gizi pertemuan ke 2 X JB 2	Mengajar Ilmu Gizi pertemuan ke 2 tentang zat gizi sumber tenaga karbohidrat.	Jam pelajaran dikurangi menjadi 1 jam pelajaran 25 menit di karenakan ada	Menjelaskan materi zat gizi sumber tenaga untuk minggu depan lebih





Universitas Negeri Yogyakarta

## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL 2014

F02

Untuk mahasiswa

		Konsultasi materi Tata Hidang pertemuan ke 2	Konsultasi tentang peralatan, perabot, lenan dan alat hidang.	kegiatan karnaval	cepat
12	Selasa, 19 Agustus 2014	Mengajar Tata Hidang pertemuan 3 XI JB 3 konsultasi RPP ilmu gizi	Mengajar Tata hidang pertemuan ke 3 tentang peralatan, perabot, lenan dan alat hidang. Konsultasi RPP Ilmu gizi 1 tahun	-	
13	Rabu, 20 Agustus 2014	Mengajar Ilmu Gizi pertemuan ke 3 X JB 1 Konsultasi RPP dan penyerahan RPP	Mengajarkan ilmu gizi pertemuan ke 3 tentang zat gizi sumber tenaga (lemak) Konsultasi RPP tata hidang dan penyerahan RPP Ilmu gizi 1 tahun	-	-
14	Jumat, 22 Agustus 2014	Mengajar Ilmu Gizi pertemuan ke 2 di X JB 3	Mengajar ilmu gizi pertemuan ke dua materi zat gizi sumber tenaga (karbohidrat dan lemak)	-	-
15	Senin, 25 Agustus 2014	Mengajar ilmu gizi pertemuan ke 3 di X JB 2 Konsultasi Tata Hidang materi dan RPP	Mengajar ilmu gizi pertemuan ke dua materi zat gizi sumber tenaga (karbohidrat dan lemak) konsultasi RPP dan materi tata hidang materi peralatan, perabot, lenan dan alat hidang.	-	-
16	Selasa, 26 Agustus 2014	Mengajar Tata Hidang pertemuan ke 4 di kelas XI JB 3	Mengajar Tata hidang pertemuan ke 3 tentang peralatan, perabot, lenan dan alat hidang.	-	-
17	Senin, 1 September 2014	Mengajar Ilmu gizi pertemuan ke 4	Remidi ulangan materi zat gizi sumber tenaga (karbohidrat dan lemak)	-	-



Universitas Negeri Yogyakarta

## LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL 2014

F02

Untuk mahasiswa

		Konsultasi RPP dan materi Tata Hidang	Konsultasi RPP dan materi tata hidang untuk ujian		
18	Selasa, 2 September 2014	Konsultasi RPP dan materi Tata Hidang	Konsultasi RPP dan materi tata hidang untuk ujian.	-	-
19	Rabu, 3 September 2014	Mengajar Tata Hidang ke 5	Mengajar praktik tata hidang tentang peralatan, perabot, lenan dan alat hidang	-	-

Klaten, 17 September 2014

Mengetahui/Menyetujui,

Dosen Pembimbing Lapangan

Guru Pembimbing Lapangan

Mahasiswa,

Yuriani M.Pd

NIP. 19540206 198203 2 001

Sri Rahayu, S.Pd

NIP. 19640805 198703 2 007

Grifita Tresna Monika

NIM. 13511245007



## KARTU BIMBINGAN PPL

PUSAT PENGEMBANGAN PPL DAN PKL  
LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN (LPPMP) UNY  
TAHUN 2014/2015

**F04**

UNTUK MAHASISWA

Nama Sekolah / Lembaga : SMK N 3 KLATEN  
Alamat Sekolah : Jln MERBABU No ..... Fax./ Telp. Sekolah : .....  
Nama DPL PPL : YURIANI M. Pd  
Prodi / Fakultas DPL PPL : PENDIDIKAN TEKNIK Boga / TEKNIK  
Jumlah Mahasiswa PPL : 10 MAHASISWA

No	Tgl. Kehadiran	Jml Mhs	Materi Bimbingan	Keterangan	Tanda Tangan DPL PPL
1.	7-8-2014	10	MONITORING PRAKTIK MENGAJAR DAN RPP KURIKULUM 2013		
2.	28-8-2014	10	MONITORING, BIMBINGAN MENGAJAR DAN PENGAJARAN DAN BERKOMUNIKASI DENGAN GURU.		
3.	6-9-2014	10	Monitoring Praktek Mengajar		
4.	8-9-2014	10	Konsultasi Laporan dan Administrasi PPL		

### PERHATIAN :

- ☛ Kartu bimbingan PPL ini dibawa oleh mhs PPL (1 kartu untuk 1 prodi).
- ☛ Kartu bimbingan PPL ini harap diisi materi bimbingan dan dimintakan tanda tangan dari DPL PPL setiap kali bimbingan di lokasi.
- ☛ Kartu bimbingan PPL ini segera dikembalikan ke PP PPL & PKL UNY paling lambat 3 (tiga) hari setelah penarikan mhs PPL untuk keperluan administrasi.

Mengetahui,  
Kepala Sekolah / Lembaga

MARTINI, S. Pd, M. Pd

Nip. 19640324 199003 1 004

KLATEN, 17 September 2014  
Mhs PPL Prodi Boga

ALBERTIN DWI A)  
NM: 13511245010

**ADMINISTRASI PEMBELAJARAN**  
**TATA HIDANG**  
**KELAS XI**  
**TAHUN PELAJARAN 2014/2015**



**DI SUSUN OLEH :**  
**GRIFITA TRESNA MONIKA**

**SMK NEGERI 3 KLATEN**  
**2014**

**ADMINISTRASI GURU**  
**SMK NEGERI 3 KLATEN**


NO	JENIS	KETERANGAN
1	Kalender Pendidikan	
2	Program Semester	
3	Jadwal Pembelajaran	
4	Silabus	
5	Analisis urutan logis	
6	Analisis program semester	
7	RPP	
8	Modul	
9	Jurnal PBM	
10	Daftar Hadir	
11	Program Evaluasi	
12	Kisi-kisi soal	
13	Soal	
14	Verifikasi Soal	
15	Daftar Nilai	
16	Analisis Nilai	
17	Daftar Buku Pegangan	



KALENDER PENDIDIKAN TAHUN PELAJARAN 2014/2015  
SMK NEGERI 3 KLATEN KELAS X dan XI

JULI 2014	AGUSTUS 2014	SEPTEMBER 2014	OKTOBER 2014	NOVEMBER 2014	DESEMBER 2014
S 7 14 21 28	S 4 11 18 25	S 1 8 15 22 29	S 6 13 20 27	S 3 10 17 24	S 1 8 15 22 29
S 1 8 15 22 29	S 5 12 19 26	S 2 9 16 23 30	S 7 14 21 28	S 4 11 18 25	S 2 9 16 23 30
R 2 9 16 23 30	R 6 13 20 27	R 3 10 17 24	R 1 8 15 22 29	R 5 12 19 26	R 3 10 17 24 31
K 3 10 17 24 31	K 7 14 21 28	K 4 11 18 25	K 2 9 16 23 30	K 6 13 20 27	K 4 11 18 25
J 4 11 18 25	J 1 8 15 22 29	J 5 12 19 26	J 3 10 17 24 31	J 7 14 21 28	J 5 12 19 26
S 5 12 19 26	S 2 9 16 23 30	S 6 13 20 27	S 4 11 18 25	S 1 8 15 22 29	S 6 13 20 27
JANUARI 2015	PEBRUARI 2015	MARET 2015	APRIL 2015	MEI 2015	JUNI 2015
S 5 12 19 26	S 2 9 16 23	S 2 9 16 23 30	S 6 13 20 27	S 4 11 18 25	S 1 8 15 22 29
S 6 13 20 27	S 3 10 17 24	S 3 10 17 24 31	S 7 14 21 28	S 5 12 19 26	S 2 9 16 23 30
R 7 14 21 28	R 4 11 18 25	R 4 11 18 25	R 1 8 15 22 29	R 6 13 20 27	R 3 10 17 24
K 1 8 15 22 29	K 5 12 19 26	K 5 12 19 26	K 2 9 16 23 30	K 7 14 21 28	K 4 11 18 25
J 2 9 16 23 30	J 6 13 20 27	J 6 13 20 27	J 3 10 17 24	J 1 8 15 22 29	J 5 12 19 26
S 3 10 17 24 31	S 7 14 21 28	S 7 14 21 28	S 4 11 18 25	S 2 9 16 23 30	S 6 13 20 27
JULI 2015					
S 6 13 20 27					
S 7 14 21 28					
R 1 8 15 22 29					
K 2 9 16 23 30					
J 3 10 17 24 31					
S 4 11 18 25					

Libur Semester I : 10 hari ( 22 Desember 2014 s.d 2 Januari 2015)  
 Libur Semester II : 18 hari (22 Juni s.d. 12 Juli 2015)  
 Libur Hari Besar  
 Kegiatan Hari Belajar Efektif Fakultatif  
 Libur Permulaan Puasa/Puasa dan sekitar Hari Raya  
 Uji Kompetensi Keahlian  
 Ujian Sekolah  
 Ujian Nasional

Try Out  
 Klaten, Juli 2014  
 Kepala SMK Negeri 3 Klaten  
  
 Martini, S.Pd., M.Pd.  
 NIP. 19640324 199003 1 004

**Libur Hari Besar**

28-29 Juli 2014	: Hari Raya Idul Fitri 1435 H	1 Januari 2015	: Tahun Baru Masehi	3 Mei 2015	: Hari Raya Waisak 2569
17 Agustus 2014	: Proklamasi Kemerdekaan RI	3 Januari 2015	: Maulid Nabi Muhammad SAW	14 Mei 2015	: Kenaikan Isa Al Masih
5 Oktober 2014	: Hari Raya Idul Adha 1435 H	31 Januari 2015	: Tahun Baru Imlek 2566	15 Mei 2015	: Isra' Mikroj 1436 H
25 Oktober 2014	: Tahun Baru Hijriah 1436 H	21 Maret 2015	: Hari Raya Nyepi Tahun Saka 1937		
25 Desember 2014	: Hari Raya Natal	3 April 2015	: Wafat Isa Al-Masih		

**CATATAN:**

1. Hari Libur PILKADA menyesuaikan jadwal PILKADA di Kabupaten/Kota

**PROGRAM SEMESTER  
SMK NEGERI 3 KLATEN  
TAHUN PELAJARAN 2014/2015**

**Satuan Pendidikan** : SMK Negeri 3 Klaten  
**Bidang Studi Keahlian** : Seni, Kerajinan dan Pariwisata  
**Program Studi Keahlian** : Tata Boga  
**Kompetensi Keahlian** : Jasa Boga  
**Mata Pelajaran/** : Tata Hidang  
**Standar Kompetensi** : Tata Hidang  
**Kelas** : XI  
**Semester** : 1 (satu) Gasal Tahun : 2014/2015

No	Nama Bulan	Banyak Minggu dlm Semester	Banyak Minggu yg tdk Efektif	Banyak Minggu yang Efektif
1.	Juli	5	4	1
2.	Agustus	4	-	4
3.	September	4	-	4
4.	Oktober	5	-	5
5.	November	4	-	4
6.	Desember	5	4	1
	<b>J u m l a h</b>	27	8	19

Rincian :

Jumlah Jam Pembelajaran yang Efektif

...19..... Minggu x ..6.... Jam Pembelajaran = .....114..... Jam Pembelajaran

Digunakan untuk : - Pembelajaran Teori : .....21..... Jam

- Pembelajaran Praktik : .....71..... Jam

- Uji Kompetensi : .....21 ..... Jam

\_\_\_\_\_ (+)

J u m l a h : ....114..... Jam

\_\_\_\_\_

Klaten, Agustus 2014  
Mahasiswa Praktikan

Grifita Tresna Monika  
NIM. 13511245007

**PROGRAM SEMESTER  
SMK NEGERI 3 KLATEN  
TAHUN PELAJARAN 2014/ 2015**

**Satuan Pendidikan** : SMK Negeri 3 Klaten  
**Bidang Studi Keahlian** : Seni, Kerajinan dan Pariwisata  
**Program Studi Keahlian** : Tata Boga  
**Kompetensi Keahlian** : Jasa Boga  
**Mata Pelajaran/** : Tata Hidang  
**Standar Kompetensi** : Tata Hidang  
**Kelas** : XI  
**Semester** : 2 (satu) Genap Tahun : 2014/ 2015

No	Nama Bulan	Banyak Minggu dlm Semester	Banyak Minggu yg tdk Efektif	Banyak Minggu yang Efektif
1.	Januari	5	1	4
2.	Februari	4	1	3
3.	Maret	4	1	3
4.	April	5	1	4
5.	Mei	4	4	-
6.	Juni	4	4	-
	<b>J u m l a h</b>	26	12	14

Rincian :

Jumlah Jam Pembelajaran yang Efektif

.....14..... Minggu x ....7... Jam Pembelajaran = .....98..... Jam Pembelajaran

Digunakan untuk : - Pembelajaran Teori : .....21..... Jam  
- Pembelajaran Praktik : .....56..... Jam  
- Uji Kompetensi : .....21..... Jam

\_\_\_\_\_ (+)  
**J u m l a h** : .....98..... Jam  
\_\_\_\_\_

Klaten, Agustus 2014  
Mahasiswa Praktikan

Grifita Tresna Monika  
NIM. 13511245007



## JADWAL PELAJARAN

### SMK NEGERI 3 KLATEN

Tahun Pelajaran : 2014/2015  
Semester : Gasal

Mapel : Tata Hidang  
Kelas : XI JB 3

SELASA		
WAKTU	GURU PENGAMPU	RUANG
10.15-11.00 WIB	Nn-Yy	THB
11.00-11.45 WIB	Nn-Yy	THB
ISTIRAHAT		
12.00-12.45 WIB	Nn-Yy	THB
12.45-13.30 WIB	Nn-Yy	THB
14.15-15.00 WIB	Nn-Yy	THB

Mengetahui,

Guru Pembimbing

Sri Rahayu, S.Pd

NIP. 19640805 198703 2 007

Klaten, 23 Juli 2014

Guru PPL

Grifita Tresna Monika

NIM. 13511245007



KONTRAK PEMBELAJARAN  
SMK NEGERI 3 KLATEN  
TAHUN PELAJARAN 2014/ 2015

Kompetensi Keahlian : Jasa Boga  
Mata Pelajaran/ Standar Kompetensi : Boga Dasar  
kelas/ Smt. / Th. Pelajaran : XI/ 1/ 2014/2015  
Guru Koordinator : Sri Rahayu, S.Pd  
Guru Pengampu : Yy, Nn  
KKM : 7,6  
Kelas : XI Tata Hidang

No.	Standar Kompetensi/ Kompetensi Dasar	Jumlah (Jam Pelajaran)	Nilai-nilai yang dikembangkan	Bentuk Penilaian
1.	Menyediakan Layanan Makanan dan Minuman a. American Service b. English Service c. Russian Service d. French Service	18 Jam 6 Jam 18 Jam 18 Jam	Disiplin Kreatif Mandiri Rasa ingin tahu Jujur Tanggung jawab	Tes tertulis : PG. essay Praktik : Menyediakan Layanan Makanan dan Minuman
2.	Ulangan Harian/ KD	-		
3.	Ujian Kompetensi	24		
4.	Ulangan Semester I	6		
	Jumlah	102		

**Sumber Belajar :**  
Prihastutui Ekawatiningsih, Kokom Komariah, Sutriyati Purwanti, 2006. Restoran SMK 3. Dirjem Managemen Pendidikan Dasar Dan Menengah, Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan, Departemen Pendidikan Nasional.

**Sistem Penilaian :**  
a. Mata Pelajaran Produktif 60%, Ulangan harian 20%, Ulangan Tengah Semester 10%, Tugas Terstruktur 5%, dan Tugas Tidak Terstruktur 5%.  
b. Mata Pelajaran yang tidak ada ulangan semester, nilai raport adalah 90% nilai ulangan harian dan 10% tugas terstruktur dan mandiri tidak terstruk.

**Remidi :**  
Remediasi dilakukan setelah melalui tahapan di bawah ini :  
1. Analisis ketercapaian KKM  
2. Analisis butir soal  
3. Usaha bantuan  
4. Remediasi

**Pengayaan :**  
Nilai hasil remedial tidak melebihi nilai KKM

Mengetahui,  
Guru Pembimbing

Klaten, 23 Juli 2014  
Guru PPL

Sri Rahayu, S.Pd  
NIP. 19640805 198703 2 007

Grifita Tresna Monika  
NIM. 13511245007

## SILABUS

Pendidikan : SMK  
 keahlian : Jasa Boga  
 pelajaran : TATA HIDANG  
 semester : XI/1 dan 2

Inti:

Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya

Mengembangkan perilaku (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong, kerjasama, cinta damai, responsif, dan proaktif) dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan bangsa dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia

Memahami, menerapkan, menganalisis dan mengevaluasi pengetahuan faktual, konseptual, dan prosedural dan mata kognitif dalam ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dalam wawasan kemasyarakatan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian dalam bidang kerja yang spesifik untuk memecahkan masalah

Mengolah, menyaji, menalar, dan mencipta dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu melaksanakan tugas spesifik di bawah pengawasan langsung

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
bersyukur karunia Tuhan g Maha Esa, melalui gembangan berbagai tampilan pelayanan makan minum sebagai tindakan amal menurut agama yang dianutnya.			<b>Mengamati :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengamati Video/gambar/ benda sebenarnya atau membaca buku yang berkaitan dengan Rancangan Menu (Menu Planning) dari berbagai daerah</li> </ul> <b>Menanya :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengajukan pertanyaan terkait dengan: pengertian, struktur jenis Menu, ciri, syarat-syarat menyusun menu.</li> </ul>	<b>Observasi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lembar pengamatan sikap saat berdiskusi, pengamatan dan presentasi</li> <li>Ceklist pengamatan ke mampuan content dari materi pelajaran saat</li> </ul>	4 minggu	<ul style="list-style-type: none"> <li>video/gambar/buku</li> <li>Referensi / bahan ajar terkait</li> <li>e-dokasi.net</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran melayani tamu dan minum</p> <p>menunjukkan perilaku ilmiah (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong, kerjasama, cinta damai, responsif dan pro-aktif) dan melakukan pembelajaran sesuai bagian dari profesional</p> <p>menunjukkan perilaku cinta damai dan toleransi dalam membangun kerjasama dengan orang lain</p> <p>tanggung jawab dalam melaksanakan sikap kerja</p>			<p><b>Mengumpulkan Data</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan pengamatan serta menilai secara berkelompok tentang tugas menyusun menu sesuai dengan syarat syarat menyusun menu antar kelompok.</li> <li>Mendiskusikan hasil pengamatan dengan literatur dari berbagai sumber buku tentang syarat-syarat menyusun menu.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengolah data hasil diskusi kelompok dan hasil tugas serta menyimpulkan.</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempresentasikan hasil diskusi dan hasil tugas menyusun menu terkait dengan pertanyaan yang diajukan</li> <li>Membuat laporan hasil kerja kelompok</li> </ul>	<p>diskusi dan presentasi</p> <p><b>Portofolio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tugas mengumpulkan gambar Susunan Menu</li> <li>Laporan tertulis kelompok</li> </ul> <p><b>Tes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tes tertulis tentang Menyusun Menu (Menu Planning)</li> </ul> <p><b>Jurnal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Catatan hasil pengamatan selama kegiatan pembelajaran</li> </ul>		
<p>mendeskripsikan rancangan menu (menu planning)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mendiskripsikan macam-macam menu</li> <li>Mengidentifikasi macam-macam menu</li> <li>Menyusun menu</li> <li>Melakukan penilaian rancangan menu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rancangan Menu (Menu Planning).</li> </ul>				
<p>menilai rancangan menu (menu planning)</p> <p>menyukuri karunia Tuhan dengan Maha Esa, melalui pengembangan berbagai tampilan pelayanan makan dan minum sebagai tindakan ibadah menurut agama yang dianutnya.</p>			<p><b>Mengamati :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengamati Video/gambar/ benda sebenarnya atau membaca buku yang berkaitan dengan Peralatan Makan dan minum alat hidang serta lenan dari berbagai bentuk/model</li> </ul>	<p><b>Observasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lembar pengamatan sikap saat berdiskusi, pengamatan dan presentasi</li> </ul>	6 minggu	<ul style="list-style-type: none"> <li>Video /gambar buku</li> <li>Bahan praktek Praktik merencanakan persiapan peralatan</li> </ul>



Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahunya dalam pembelajaran Pelayanan Makan dan Minum ;</p> <p>nunjukkan perilaku ilmiah (urutan, disiplin, tanggung jawab, jujur, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap profesional</p> <p>nunjukkan perilaku cinta damai dan toleransi dalam membangun kerjasama dan tanggungjawab dalam implementasi sikap kerja</p>			<p><b>Menanya :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengajukan pertanyaan terkait dengan pengertian, ukuran, jenis fungsi spesifikasi dan pencucian /polishing dan pemeliharaan serta penyimpanan /inventaris Peralatan Makan dan minum alat hidang serta lenan</li> </ul> <p><b>Mengumpulkan Data</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan pengamatan serta menilai secara berkelompok tentang tugas dan pencucian /polishing dan pemeliharaan serta penyimpanan /inventaris Peralatan Makan dan minum alat hidang serta lenan antar kelompok.</li> <li>Mendiskusikan hasil pengamatan dengan literatur dari berbagai sumber buku tentang ukuran, jenis fungsi spesifikasi dan pencucian /polishing dan pemeliharaan serta penyimpanan /inventaris Peralatan Makan dan minum alat hidang serta lenan</li> <li>Praktik merencanakan persiapan peralatan penataan Meja (Polishing peralatan makan dan minum ; alat hidang serta lenan )</li> <li>Membuat rencana persiapan peralatan untuk penataan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ceklist pengamatan ke kemampuan content dari materi pelajaran saat diskusi dan presentasi</li> </ul> <p><b>Portofolio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengumpulkan gambar Peralatan Makan dan minum ; alat hidang serta lenan</li> <li>Laporan tertulis kelompok</li> </ul> <p><b>Tes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tes tertulis tentang</li> </ul> <p><b>Jurnal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Catatan hasil pengamatan selama kegiatan pembelajaran</li> </ul> <p><b>Tes Unjuk Kerja/Kinerja</b> Observasi saat Praktik merencanakan persiapan peralatan</p>		<p>penataan Meja (Polishing peralatan makan dan minum ; alat hidang serta lenan )</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Alat praktek</li> <li>Praktik merencanakan persiapan peralatan penataan Meja (Polishing peralatan makan dan minum ; alat hidang serta lenan )</li> <li>Praktik merencanakan persiapan peralatan penataan Meja (Polishing peralatan makan dan minum ; alat hidang serta lenan )</li> <li>Referensi / bahan ajar terkait</li> </ul>
<p>Mendeskripsikan peralatan makan dan minum ; alat hidang serta lenan</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mendeskripsikan perabot, lenan dan peralatan hidang di restoran</li> <li>Mengidentifikasi perabot, lenan dan peralatan hidang di restoran</li> <li>Mengidentifikasi peralatan makanan dan minuman <ul style="list-style-type: none"> <li>China ware</li> <li>Glass ware</li> <li>Silver ware</li> <li>Assesories meja</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Perabot, lenan dan peralatan Makan dan minum alat hidang.</li> </ul>				

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
4.2 Merencanakan persiapan peralatan penataan Meja (Polishing peralatan makan dan minum; alat hidang serta lenan)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Langkah-langkah peralatan penataan Meja</li> <li>Membersihkan peralatan makanan dan minuman :               <ul style="list-style-type: none"> <li>China ware</li> <li>Glass ware</li> <li>Silver ware</li> <li>Assesories meja</li> <li>Lenan untuk restoran</li> </ul> </li> </ul>		<p>Mengasosiasi :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengolah data hasil diskusi kelompok dan hasil tugas serta menyimpulkan.</li> </ul> <p>Mengkomunikasikan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempresentasikan hasil diskusi dan hasil tugas, ukuran, jenis fungsi spesifikasi dan pencucian /polishing dan pemeliharaan serta penyimpanan /inventaris Peralatan Makan dan minum alat hidang serta lenan</li> <li>terkait dengan pertanyaan yang diajukan</li> <li>Membuat laporan hasil kerja kelompok</li> </ul>	penataan Meja (Polishing peralatan makan dan minum; alat hidang serta lenan)		<ul style="list-style-type: none"> <li>e-dukasi.n</li> </ul>
<p>1 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan pelayanan makan dan minum sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.</p> <p>Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran melayani makan dan minum</p> <p>Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur, disiplin, tanggung jawab,</p>			<p>Mengamati :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengamati Video/gambar/ benda sebenarnya atau membaca buku yang berkaitan dengan Melipat serbet Makan (Folding Napkin) dari berbagai bentuk/model</li> </ul> <p>Menanya :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengajukan pertanyaan terkait dengan pengertian, ukuran, fungsi, syarat-syarat dan prosedur melipat serbet/folding napkin</li> </ul>	<p>Observasi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lembar pengamatan sikap saat berdiskusi, pengamatan dan presentasi</li> <li>Ceklist pengamatan ke kemampuan content dari materi pelajaran saat diskusi dan presentasi</li> </ul>	6 minggu	<ul style="list-style-type: none"> <li>video/gambar</li> <li>Bahan Melipat Makan Napkin)</li> <li>Alat Melipat Makan Napkin)</li> <li>Referensi ajar terkait</li> </ul>

kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
santun, ramah man, gotong royong) melakukan pembelajaran bagian dari profesional akan perilaku cinta dan toleransi dalam tugun kerjasama dan g jawab dalam mentasi sikap kerja			<b>Mengumpulkan Data.</b>  • Mendiskusikan hasil pengamatan dengan literatur dari berbagai sumber buku tentang syarat-syarat dan prosedur Melipat Serbet Folding Napkin.  • Membuat lipatan serbet  • Melakukan pengamatan serta membedakan secara berkelompok tentang tugas membuat lipatan Serbet/Folding Napkin antar kelompok	<b>Portofolio</b> • Tugas mengumpulkan gambar lipatan Serbet/Folding Napkin • Laporan tertulis kelompok <b>Tes</b> • Tes tertulis tentang Melipatan Serbet/Folding Napkin <b>Jurnal</b> Catatan hasil pengamatan selama kegiatan pembelajaran  <b>Tes Urjuk Kerja/Kinerja</b> • Observasi saat Melipat Serbet/Folding Napkin		• e-dukasi.net
dakan lipatan serbet (Napkin)	• Mendiskripsikan macam-macam lipatan serbet	• Lipatan Serbet Makan (Folding Napkin)				
at lipatan serbet (Folding	• Pembuatan macam-macam lipatan serbet - Lipatan in glass - Lipatan on table - Lipatan for under liner		<b>Mengasosiasi :</b> • Mengolah data hasil diskusi kelompok dan hasil tugas serta menyimpulkan.  <b>Mengkomunikasikan :</b> • Mempresentasikan hasil diskusi dan hasil tugas melipat serbet menu terkait dengan pertanyaan yang diajukan • Membuat laporan hasil kerja kelompok			



Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber
<p>1.1 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan pelayanan makan dan minum sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.</p> <p>2.1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran melayani makan dan minum</p> <p>2.2 Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari profesional</p> <p>3. Merunjukkan perilaku cinta damai dan toleransi dalam membangun kerjasama dan tanggung jawab dalam implementasi sikap kerja</p>			<p><b>Mengamati :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengamati Video/gambar/ benda sebenarnya atau membaca buku yang berkaitan dengan dengan petugas pelayanan di Restoran.</li> </ul> <p><b>Menanya :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengajukan pertanyaan terkait jenis ,karakteristik , dan persyaratan petugas pelayanan makan dan minum di restoran dan prosedur pelayanan di restoran.</li> </ul> <p><b>Mengumpulkan Data</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Diskusi kelompok untuk mengumpulkan data dari berbagai sumber yang terkait dengan jenis ,karakteristik , dan persyaratan petugas pelayanan makan dan minum dan prosedur pelayanan di restoran.</li> <li>Menyusun persyaratan kebutuhan petugas pelayanan berdasarkan lembar kasus</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengolah data hasil diskusi kelompok dan hasil kerja kelompok serta menyimpulkan.</li> </ul>	<p><b>Observasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lembar pengamatan sikap saat berdiskusi, pengamatan dan presentasi</li> <li>Ceklist pengamatan ke kemampuan content dari materi pelajaran saat diskusi dan presentasi</li> </ul> <p><b>Portofolio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tugas mengumpulkan gambar Melayani Pesanan Makan dan Minum di Restoran</li> <li>Laporan tertulis kelompok</li> </ul> <p><b>Tes</b></p> <p>Tes tertulis tentang produk Melayani Pesanan Makan dan Minum di Restoran</p> <p><b>Jurnal</b></p> <p>Catatan hasil pengamatan selama kegiatan</p>	6 minggu	<ul style="list-style-type: none"> <li>video/gambar buku</li> <li>Bahan Melayani Pesanan dan Mi Restoran Melayani Pesanan dan Mi Restoran</li> <li>Referensi ajar terka</li> <li>e-dukasi.</li> <li>lembar k</li> </ul>
4. Menjelaskan jenis ,karakteristik , dan persyaratan petugas pelayanan makan dan minum	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mendiskripsikan jenis petugas restoran</li> <li>Mendiskripsikan persyaratan petugas restoran</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Petugas Pelayanan makanan</li> <li>Penyusunan petugas pelayanan makanan</li> </ul>				



Kompetensi Dasar	Indikator	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber
4.4. Menyusun persyaratan kebutuhan petugas pelayanan	Mendiskripsikan tugas-pramusaji		<p>Mengkomunikasikan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempresentasikan hasil diskusi dan hasil kerja kelompok</li> <li>Membuat laporan hasil kerja kelompok</li> </ul>	pembelajaran		
<p>1.1. Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan Pelayanan Makan dan Minum, sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.</p> <p>2.1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran Pelayanan Makan dan Minum</p> <p>2.2 Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap profesional</p> <p>2.3 Menunjukkan perilaku cinta damai dan toleransi dalam membangun kerjasama dan tanggungjawab dalam implementasi sikap kerja</p>			<p>Mengamati :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengamati Video/gambar/ benda sebenarnya atau membaca buku yang berkaitan dengan Menata Meja(Table set Up)</li> </ul> <p>Menanya :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengajukan pertanyaan terkait dengan pengertian, jenis, fungsi syarat-syarat dan prosedur Menata Meja (Table Set Up) dan Menata Meja Persediaan (Side Board)</li> </ul> <p>Mengumpulkan Data</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Diskusi kelompok untuk mengumpulkan data dari berbagai sumber yang terkait dengan pertanyaan guna mencari jawaban</li> <li>Melakukan praktik Menata Meja (Table Set Up) dan Menata Meja Persediaan (Side Board) yang ditentukan</li> </ul>	<p>Observasi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lembar pengamatan sikap saat berdiskusi, pengamatan dan presentasi</li> <li>Ceklist pengamatan ke kemampuan content dari materi pelajaran saat diskusi dan presentasi</li> </ul> <p>Portofolio</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tugas mengumpulkan gambar Menata Meja (Table Set Up) dan Menata Meja Persediaan (Side Board)</li> <li>Laporan tertulis kelompok</li> </ul>	6 minggu (3X2JP)	<ul style="list-style-type: none"> <li>video/gambar/buku</li> <li>Bahan Menata (Table Set Up) dan Menata Persediaan (Side Board)</li> <li>Alat bahan Meja (Table Set Up) dan Meja Persediaan (Side Board)</li> <li>Referensi ajar terkait</li> <li>e-dukasi</li> </ul>

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah	: SMK Negeri 3 Klaten
Mata Pelajaran	: Tata Hidang
Kelas/Semester	: XI/1
Materi Pokok	: " Menu "
Pertemuan	: 1
Alokasi Waktu	: 1 X 360 menit

### A. Kompetensi Inti

KI 1: Menghayati dan mensyukuri ajaran agama yang dianutnya

KI 2: Mengembangkan perilaku (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong, kerja sama, cinta damai, responsif, dan produktif) dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan bangsa dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.

KI 3: Memahami, menerapkan dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, dan prosedural dalam pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian dalam bidang kerja yang spesifik untuk memecahkan masalah

KI 4: Mengolah, menalar, menyaji, dan mencipta dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan diri yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu melaksanakan tugas spesifik di bawah pengawasan langsung.

### B. Kompetensi Dasar

1.1 Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.

1.2 Memiliki motivasi internal, kemampuan bekerjasama, konsisten, sikap disiplin, rasa percaya diri, dan sikap toleransi dalam perbedaan strategi berpikir dalam memilih dan menerapkan strategi menyelesaikan masalah.

1.3 Mampu mentransformasi diri dalam berperilaku jujur, tangguh menghadapi masalah, kritis dan disiplin dalam melakukan tugas belajar.

1.4 Mendeskripsikan rancangan menu (*menu planning*)

Indicator :

- Mendeskripsikan pengertian rancangan menu (*menu planning*)

1.5 Mengidentifikasi rancangan menu (*menu planning*)

Indicator :

- Membedakan jenis - jenis menu

### C. Tujuan Pembelajaran

Dengan kegiatan diskusi dan pembelajaran kelompok dalam pelajaran membedakan jenis rancangan menu (*menu planning*). Diharapkan siswa dapat terlibat aktif dalam kegiatan pembelajaran dan bertanggung jawab dalam menyampaikan pendapat, menjawab pertanyaan. Memberi saran dan kritik serta dapat :

1. Mampu menjelaskan pengertian menu
2. Mampu menjelaskan fungsi menu
3. Mampu mendeskripsikan kerangka menu
4. Mampu mendeskripsikan jenis-jenis menu

5. Mampu mendeskripsikan sifat-sifat menu
6. Mampu menguraikan menu menurut waktu penyajian
7. Mampu mendeskripsikan dasar menyusun menu
8. Mampu menjelaskan cara menulis menu
9. Mampu mendeskripsikan desain menu

**D. Materi Pembelajaran**

1. Mendiskripsikan dan membuat rancangan menu (*Menu Planning*)

**E. Metode Pembelajaran**

Pendekatan pembelajaran pendekatan (*scientific*)  
 Pembelajaran kooperatif menggunakan kelompok diskusi berbasis project based learning

**F. Media Pembelajaran, Alat dan Bumber Belajar**

1. Media : Power Point
2. Alat : Peralatan dan Perlengkapan tata hidang
3. Sumber Belajar : Referensi bahan ajar buku dan modul tata hidang

**G. Langkah-langkah Pembelajaran**

Pertemuan ke 1

Kegiatan	Deskripsi Pembelajaran	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru memberikan salam kemudian memeriksa keadiran siswa</li> <li>2. Guru memberikan gambaran tentang materi yang akan dipelajari yaitu membuat rancangan menu (<i>menu planning</i>)</li> <li>3. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai</li> <li>4. Guru menyampaikan langkah-langkah pembelajaran</li> <li>5. Sebagai apresepsi untuk mengingatkan kembali guru memberikan beberapa contoh membuat rancangan menu (<i>menu planning</i>)</li> </ol>	15 menit
Inti	<p><b>Stimulation :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa mengamati tayangan materi lewat media LCD power point</li> <li>2. Siswa menanggapi presentasi guru dan menanyakan materi yang belum jelas tentang membuat rancangan menu (<i>menu planning</i>)</li> </ol> <p><b>Problem statement :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dengan Tanya jawab, siswa disarankan untuk memahami jenis – jenls menu dan cara membuat atau menulis menu</li> </ol> <p><b>Data colletion :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru membagi siswa ke dalam beberapa kelompok dengan tiap kelompok terdiri atas 3 siswa</li> <li>2. Tiap kelompok mendapat tugas untuk menyelesaikan permasalahan yaitu</li> </ol>	290 menit

	<p>menunjukkan dan menjelaskan jenis – jenis menu dan cara membuat atau menulis menu. Tugas di selesaikan berdasarkan worksheet atau lembar kerja yang dibagikan.</p> <p><b>Data processing :</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Selama siswa bekerja didalam kelompok, guru memperhatikan dan mendorong semua siswa untuk terlibat diskusi, dan mengarahkan bila ada kelompok yang melenceng jauh pekerjaanya,</li></ol> <p><b>Verification :</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Beberapa kelompok diskusi (tidak harus terbaik) diminta untuk mempresentasikan hasil diskusinya kedepan kelas, sementara kelompok lain, menanggapi dan menyempurnakan apa yang dipresentasikan.</li><li>2. Guru mengumpulkan hasil diskusi tiap kelompok</li></ol> <p><b>Generalization :</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Dengan Tanya jawab, guru mengarahkan semua siswa pada kesimpulan mengenai jenis-jenis menu dan cara membuat atau menulis menu.</li><li>2. Guru memberikan 5 soal terkait jenis – jenis menu dan cara membuat atau menulis menu.</li><li>3. Dengan Tanya jawab, siswa dan guru menyelesaikan kelima soal yang telah diberikan dengan menggunakan strategi yang tepat.</li><li>4. Guru memberikan tugas mencari contoh jenis- jenis menu dan cara membuat menu yang ada di internet untuk dibuat kliping dikerjakan tiap siswa secara mandiri, dan di kumpulkan</li></ol>	
penutup	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Siswa diminta menyimpulkan tentang jenis peralatan, kegunaan dalam pengolahan makanan</li><li>2. Guru memberikan tugas PR beberapa soal dari buku siswa</li><li>3. Guru mengahiri kegiatan belajar dengan memberikan pesan untuk tetap belajar</li></ol>	10 menit

H. Penilaian

- 1. Teknik penilaian : pengamatan tes tulis
- 2. Prosedur penilaian :

No	Aspek yang dinilai	Teknik penilaian	Waktu penilaian
1	Sikap <ol style="list-style-type: none"><li>a. terlibat aktif dalam pembelajaran teori membuat rancangan menu (<i>menu planning</i>)</li><li>b. bekerjasama dalam kegiatan kelompok</li><li>c. toleran terhadap proses</li></ol>	Pengamatan	Selama pembelajaran, saat diskusi dan praktik membuat rancangan menu ( <i>menu planning</i> )



- Pedoman Penskoran :
- 3 = Kegiatan baik sekali
  - 2 = Kegiatan cukup
  - 1 = Kegiatan kurang

1.Penilaian Psikomotor (Pengelompokkan tugas diskusi )

- Berilah tanda 1-3 pada kolom aspek penilaian\ dengan ketentuan :
- 1 = tidak tepat
  - 2 = tepat
  - 3 = sangat tepat

No	Nama Siswa	Aspek yang Dinilai		Skor total
		Menjelaskan macam-macam jenis menu	Mendeskripsikan cara atauteknikmembuat menu	
1.				
2.				

- Pedoman Pensekoran :
- 3 = sangat tepat, jika mampu mengelompokkan dengan sangat runtut dan lengkap
  - 2 = tepat, jika mampu mengelompokkan dengan runtut tetapi tidak lengkap
  - 1 = tidak tepat, jika menyebutkan tidak runtut dan tidak lengkap

Guru Pembimbing

Mahasiswa

Sri Rahayu, S P.d  
NIP. 19640805 198703 2 007

Grifita Tresna Monika  
NIM. 13511245007

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah	: SMK Negeri 3 Klaten
Mata Pelajaran	: Tata Hidang
Kelas/Semester	: XI/1
Materi Pokok	: " Menu "
Pertemuan	: 1
Alokasi Waktu	: 1 X 360 menit

### A. Kompetensi Inti

KI 1: Menghayati dan mensyukuri ajaran agama yang dianutnya

KI 2: Mengembangkan perilaku (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong, kerja sama, cinta damai, responsif, dan produktif) dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan bangsa dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.

KI 3: Memahami, menerapkan dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, dan prosedural dalam pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian dalam bidang kerja yang spesifik untuk memecahkan masalah

KI 4: Mengolah, menalar, menyaji, dan mencipta dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan diri yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu melaksanakan tugas spesifik di bawah pengawasan langsung.

### B. Kompetensi Dasar

1.1 Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.

1.2 Memiliki motivasi internal, kemampuan bekerjasama, konsisten, sikap disiplin, rasa percaya diri, dan sikap toleransi dalam peradaban strategi berpikir dalam memilih dan menerapkan strategi menyelesaikan masalah.

1.3 Mampu mentransformasi diri dalam berperilaku jujur, tangguh menghadapi masalah, kritis dan disiplin dalam melakukan tugas belajar.

1.4 Mendeskripsikan rancangan menu (*menu planning*)

Indicator :

- Mendeskripsikan pengertian rancangan menu (*menu planning*)

1.5 Mengidentifikasi rancangan menu (*menu planning*)

Indicator :

- Membedakan jenis - jenis menu

### C. Tujuan Pembelajaran

Dengan kegiatan diskusi dan pembelajaran kelompok dalam pelajaran membedakan jenis rancangan menu (*menu planning*). Diharapkan siswa dapat terlibat aktif dalam kegiatan pembelajaran dan bertanggung jawab dalam menyampaikan pendapat, menjawab pertanyaan. Memberi saran dan kritik serta dapat :

1. Mampu menjelaskan pengertian menu
2. Mampu menjelaskan fungsi menu
3. Mampu mendeskripsikan kerangka menu
4. Mampu mendeskripsikan jenis-jenis menu

5. Mampu mendeskripsikan sifat-sifat menu
6. Mampu menguraikan menu menurut waktu penyajian
7. Mampu mendeskripsikan dasar menyusun menu
8. Mampu menjelaskan cara menulis menu
9. Mampu mendeskripsikan desain menu

**D. Materi Pembelajaran**

1. Mendiskripsikan dan membuat rancangan menu (*Menu Planning*)

**E. Metode Pembelajaran**

Pendekatan pembelajaran pendekatan (*scientific*)  
 Pembelajaran kooperatif menggunakan kelompok diskusi berbasis project based learning

**F. Media Pembelajaran, Alat dan Bumber Belajar**

1. Media : Power Point
2. Alat : Peralatan dan Perlengkapan tata hidang
3. Sumber Belajar : Referensi bahan ajar buku dan modul tata hidang

**G. Langkah-langkah Pembelajaran**

Pertemuan ke 1

Kegiatan	Deskripsi Pembelajaran	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru memberikan salam kemudian memeriksa keadiran siswa</li> <li>2. Guru memberikan gambaran tentang materi yang akan dipelajari yaitu membuat rancangan menu (<i>menu planning</i>)</li> <li>3. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai</li> <li>4. Guru menyampaikan langkah-langkah pembelajaran</li> <li>5. Sebagai apresepsi untuk mengingatkan kembali guru memberikan beberapa contoh membuat rancangan menu (<i>menu planning</i>)</li> </ol>	15 menit
Inti	<p><b>Stimulation :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa mengamati tayangan materi lewat media LCD power point</li> <li>2. Siswa menanggapi presentasi guru dan menanyakan materi yang belum jelas tentang membuat rancangan menu (<i>menu planning</i>)</li> </ol> <p><b>Problem statement :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dengan Tanya jawab, siswa disarankan untuk memahami jenis – jenls menu dan cara membuat atau menulis menu</li> </ol> <p><b>Data colletion :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru membagi siswa ke dalam beberapa kelompok dengan tiap kelompok terdiri atas 3 siswa</li> <li>2. Tiap kelompok mendapat tugas untuk menyelesaikan permasalahan yaitu</li> </ol>	290 menit



	<p>menunjukkan dan menjelaskan jenis – jenis menu dan cara membuat atau menulis menu. Tugas di selesaikan berdasarkan worksheet atau lembar kerja yang dibagikan.</p> <p><b>Data processing :</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Selama siswa bekerja didalam kelompok, guru memperhatikan dan mendorong semua siswa untuk terlibat diskusi, dan mengarahkan bila ada kelompok yang melenceng jauh pekerjaanya,</li></ol> <p><b>Verification :</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Beberapa kelompok diskusi (tidak harus terbaik) diminta untuk mempresentasikan hasil diskusinya kedepan kelas, sementara kelompok lain, menanggapi dan menyempurnakan apa yang dipresentasikan.</li><li>2. Guru mengumpulkan hasil diskusi tiap kelompok</li></ol> <p><b>Generalization :</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Dengan Tanya jawab, guru mengarahkan semua siswa pada kesimpulan mengenai jenis-jenis menu dan cara membuat atau menulis menu.</li><li>2. Guru memberikan 5 soal terkait jenis – jenis menu dan cara membuat atau menulis menu.</li><li>3. Dengan Tanya jawab, siswa dan guru menyelesaikan kelima soal yang telah diberikan dengan menggunakan strategi yang tepat.</li><li>4. Guru memberikan tugas mencari contoh jenis- jenis menu dan cara membuat menu yang ada di internet untuk dibuat kliping dikerjakan tiap siswa secara mandiri, dan di kumpulkan</li></ol>	
penutup	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Siswa diminta menyimpulkan tentang jenis peralatan, kegunaan dalam pengolahan makanan</li><li>2. Guru memberikan tugas PR beberapa soal dari buku siswa</li><li>3. Guru mengahiri kegiatan belajar dengan memberikan pesan untuk tetap belajar</li></ol>	10 menit

H. Penilaian

- 1. Teknik penilaian : pengamatan tes tulis
- 2. Prosedur penilaian :

No	Aspek yang dinilai	Teknik penilaian	Waktu penilaian
1	Sikap <ol style="list-style-type: none"><li>a. terlibat aktif dalam pembelajaran teori membuat rancangan menu (<i>menu planning</i>)</li><li>b. bekerjasama dalam kegiatan kelompok</li><li>c. toleran terhadap proses</li></ol>	Pengamatan	Selama pembelajaran, saat diskusi dan praktik membuat rancangan menu ( <i>menu planning</i> )

	pemecahan masalah yang berbeda dan kreatif		
2	Pengetahuan membuat rancangan menu ( <i>menu planning</i> )	Tes tertulis	Penyelesaian tugas individu dan kelompok
3	Ketrampilan a. terampil membuat atau menulis menu dan menyebutkan jenis – jenis menu	Pengamatan	Penyelesaian tugas (individu maupun kelompok) dan saat diskusi.

3. Pedoman penskoran (terlampir)

Penentuan Nilai Akhir :

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 10$$

Penilaian Afektif

a. Penilaian Presentasi

No	Nama Siswa	Aspek Penilaian	Skor		
			1	2	3
		Signifikansi (kebermaknaan informasi )			
		Pemahaman terhadap materi			
		Argumentasi (alasan ulasan, mempertahankan pendapat)			
		Responsif (kesesuaian jawaban dan pertanyaan)			
		Kerjasama kelompok (partisipasi, tanggung jawab bersama)			

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 10$$

- Pedoman Penskoran :
- 3 = Kegiatan baik sekali
  - 2 = Kegiatan cukup
  - 1 = Kegiatan kurang

**b. Penilaian diskusi**

No	Nama Siswa	Aspek Yang Dinilai							
		Partisipasi dalam Kelompok	Kerja Sama	Kelengkapan Tugas Individu/Kelompok	Kerapihan Hasil kerja	Aktivitas saat diskusi kelompok	Mengemukakan Gagasan saat Diskusi	Jumlah Skor	Nilai

Pedoman Penskoran :

3 = Kegiatan baik sekali

2 = Kegiatan cukup

1 = Kegiatan kurang

1.Penilaian Psikomotor (Pengelompokkan tugas diskusi )

Berilah tanda 1-3 pada kolom aspek penilaian\ dengan ketentuan :  
1 = tidak tepat  
2 = tepat  
3 = sangat tepat

No	Nama Siswa	Aspek yang Dinilai		Skor total
		Menjelaskan macam-macam jenis menu	Mendeskripsikan cara atauteknikmembuat menu	
1.				
2.				

Pedoman Pensekoran :  
3 = sangat tepat, jika mampu mengelompokkan dengan sangat runtut dan lengkap  
2 = tepat, jika mampu mengelompokkan dengan runtut tetapi tidak lengkap  
1 = tidak tepat, jika menyebutkan tidak runtut dan tidak lengkap

2. Kriteria penilaian/ rubik penilain untuk soal essay

soal dan kunci jawaban	Skor
1. Jelaskan pengertian menu? ➤ Menu adalah daftar hidangan yang tersedia untuk dipilih bagi orang yang akan makan, dan terbagi menjadi beberapa kategori tergantung pada waktu dan peristiwa	20
2. Sebutkan fungsi menu? ➤ Fungsi-fungsi menu yang disajikan di restoran adalah a. Dasar menetapkan bahan makan yang akan dibeli b. Mengatur gizi yang terkandung di dalam hidangan yang disajikan c. Mempengaruhi peralatan, fasilitas penataan dan dekorasi ruangan yang dibutuhkan d. Sebagai pedoman prosedur <i>cost control</i> e. Menu mengatur kebutuhan untuk pelayanan	30
3. Sebutkan jenis-jenis menu berdasarkan sifatnya dan jelaskan perbedaanya? Jenis-jenis menu berdasarkan sifatnya ada 2 yaitu a. <i>Static menu</i> , yaitu menu tetap yang selalu tersedia di restoran b. <i>Circle menu</i> , yaitu menu yang disusun berubah-ubah dengan waktu yang ditentukan	10
4. Jelaskan cara menulis menu?	20

<ul style="list-style-type: none"><li>a. Nama makanan dan minuman ditulis dengan bahasa yang jelas dan mudah dipahami menggunakan ejaan yang baku dan benar.</li><li>b. Nama masakan asing harus diikuti keterangan bahasa Indonesia yang mudah dimengerti.</li><li>c. Tulisan harus jelas terbaca untuk menghindari kesalahpahaman pembaca.</li></ul>	
<p>5. Jelaskan prinsip menyusun menu?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Hidangan harus sesuai, cocok, dan pantas untuk dimakan pembeli sehingga perlu memperhatikan penampilan (<i>appearance</i>) dan rasa (<i>flavor</i>)</li></ul>	20

Guru Pembimbing

Mahasiswa

Sri Rahayu, S.P.d  
NIP. 19640805 198703 2 007

Grifita Tresna Monika  
NIM. 13511245007



SMK NEGERI 3 KLATEN  
HAND OUT PEMBELAJARAN  
TATA HIDANG

**RANCANGAN MENU**  
*(Menu Planning)*

**A. Kompetensi Dasar Dan Indikator**

3.1 Mendeskripsikan rancangan menu (*menu planning*).

Indikator: Mendeskripsikan macam-macam menu.

Mengidentifikasi macam-macam menu.

Menyusun menu.

4.1 Menilai rancangan menu (*menu planning*).

Indikator: Melakukan penilaian rancangan menu.

**B. Tujuan Pembelajaran**

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran membuat rancangan menu (*menu planning*) peserta didik dapat:

1. Peserta didik dapat menjelaskan pengertian menu dengan tepat.
2. Peserta didik dapat menyebutkan dan menjelaskan 4 macam menu dengan benar.
3. Peserta didik dapat membuat macam-macam rancangan menu.
4. Peserta didik dapat menilaikan rancangan menu yang telah dibuat.

**C. Uraian Materi**

**1. Pengertian Rancangan Menu.**

Pada umumnya menu mempunyai tiga macam arti, yaitu:

- a. Menu merupakan daftar makanan atau hidangan yang disiapkan untuk disajikan sebagai makanan.
- b. Menu merupakan susunan hidangan yang disajikan pada waktu makan.
- c. Menu merupakan suatu daftar makanan yang dapat dipesan atau dihidangkan.

Dari ketiga deskripsi menu diatas, dapat disimpulkan bahwa menu adalah suatu susunan hidangan yang dapat dipesan atau dihidangkan pada waktu makan. Untuk membuat menu, pertama kali kita harus membuat pola menu, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan, yaitu:

- 1) Kertas menu harus benar-benar bersih, efektif dalam penggunaan ruangnya, namun juga jangan sampai nampak berdesak-desakan penulisannya.
- 2) Sampul menu harus bagus mutunya, didesain (dibentuk) dengan rapi, hati-hati dan menarik.
- 3) Corak mode tata ruang yang tepat dan benar harus diterapkan.



## SMK NEGERI 3 KLATEN

### HAND OUT PEMBELAJARAN

### TATA HIDANG

- 4) Cara penulisannya harus benar-benar diperhatikan.
- 5) Penyusunan dan pengelompokkan jenis-jenis makanan yang dijual harus ditulis dengantepat dan rapi.
- 6) Warna yang cocok harus diperhatikan.
- 7) Diberi ruang khusus untuk *Chef Suggestion*.
- 8) Keterangan yang singkat dan jelas tentang makanan harus dicantumkan.
- 9) Semua hasil produksi yang tertera harus benar-benar diperhatikan.
- 10) Informasi tentang fasilitas, alamat, nomor telepon, serta jam buka restoran harus dicantumkan.
- 11) Lebih baik mempergunakan menu tersendiri untuk jam makan yang berbeda. Jadi ada menu *Breakfast*, menu *Lunch*, menu *Dinner*, dan sebagainya.
- 12) Untuk hidangan-hidangan yang terkenal dalam penjualan, tempatkan dibagian yang strategis di dalam menu.
- 13) Usahakan jangan menghapus harga lama yang sudah tertera pada menu dengan stippo, karet dan menggantinya dengan harga baru.
- 14) Serahkan penyusunan (*lay-out*) kepada pembuat design yang berpengalaman dan jangan diserahkan kepada percetakan begitu saja.



### Penting lo...

Pada prinsipnya dalam rancangan menu itu hidangan harus sesuai, cocok, dan pantas untuk dimakan konsumen sehingga perlu memperhatikan penampilan (*apperance*) dan rasa (*flavor*).

### 2. Fungsi Menu

Setelah mengetahui pengertian dari menu, menu sendiri mempunyai fungsi:

- a. Dasar menetapkan bahan makanan yang dibeli.
- b. Mengatur gizi yang terkandung di dalam hidangan.
- c. Memberikan informasi peralatan, fasilitas penataan dan dekorasi ruangan.
- d. Sebagai pedoman prosedur *cost control*
- e. Menu mengatur pembagian tugas dan menyusun struktur organisasi dapur.

### 3. Sifat Menu

Setelah mengetahui macam-macam menu, kini beranjak untuk mengetahui apa saja sifat yang dimiliki oleh menu. Menu mempunyai 2 sifat, yaitu:

- a. Static Menu



## SMK NEGERI 3 KLATEN

### HAND OUT PEMBELAJARAN

### TATA HIDANG

#### b. Cycle Menu

Kedua sifat menu diatas merupakan sifat menu yang sering kita jumpai di restoran. Fungsinya untuk memasukkan menu-menu baru dalam daftar makanan, sehingga konsumen tidak bosan dengan menu yang itu-itu saja.

**Static Menu** yaitu penggantian menu dilakukan setiap 6 bulan bahkan lebih, dan biasanya menususdah disusun dengan berbagai pilihan sehingga tidak diganti setiap saat.

**Cycle Menu** yaitu perubahan menu dilakukan setiap satu minggu sekali bahkan setiap hari diganti. Biasaya menu hanya terdiri dari satu atau dua macam saja(menu-menu special).

#### 4. CARA MENULIS MENU

1. Nama makanan dan minuman ditulis dengan bahasa yang jelas dan mudah dipahami menggunakan ejaan yang baku dan benar.
2. Nama masakan asing harus diikuti keterangan bahasa Indonesia yang mudah dimengerti.
3. Tulisan harus jelas terbaca untuk menghindari kesalah pahaman pembaca

#### 5. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penyusunan Menu.

- a. Kebutuhan Gizi.
- b. Kebiasaan Makan (*Food habits*)
- c. Menu Harus Bervariasi
- d. Biaya yang tersedia
- e. Iklim dan Musim
- f. Peralatan untuk Mengolah
- g. Komposisi Bahan Makanan
- h. Harga Makanan
- i. Kebangsaan atau Suku

#### 6. Dasar- Dasar Penyusunan Menu

1. Selera Tamu/konsumen.
2. Variasi menu yang akan disajikan.
3. Penampilan Menu.
4. Faktor Musim.
5. Persediaan bahan makanan.
6. Persediaan Peralatan.





# SMK NEGERI 3 KLATEN

## HAND OUT PEMBELAJARAN

### TATA HIDANG

#### 7. Macam-Macam Menu.

Pada umumnya ada empat menu yang kita ketahui, keempatnya ini sering kita jumpai di dalam restoran. Macam-macam menu tersebut, yaitu:

##### a. A'la Carte Menu

*A'la Carte Menu* adalah daftar hidangan yang terdiri dari berbagai macam pilihan makanan dengan harga masing-masing. Hidangan yang disajikan dapat dipesan sesuai dengan selera masing-masing konsumen.

Contoh dari *A'la Carte Menu*:

#### YASMIN RESTAURANT

##### **MENU MAKANAN :**

Avocado shrimp	Rp. 15.000
Fruit salad	Rp. 10.000
sirloin steak	Rp. 25.000
Grilled chicken american	Rp.35.000

##### **MENU MINUMAN :**

Lemon tea	Rp. 5.000
Orange juice	Rp. 8.000
Avocado float	Rp. 15.000
Milk shake chocolate	Rp. 12.000

##### b. Table D'Hote Menu

*Table D'Hote Menu* adalah daftar hidangan yang terdiri dari satu paket makanan dengan harga secara keseluruhan. Paket makanan yang dipilih akan disajikan satu per satu sesuai dengan giliran hidangan. Paket tersebut terdiri dari 3,4, atau 5 *courses*.



SMK NEGERI 3 KLATEN  
HAND OUT PEMBELAJARAN  
TATA HIDANG

Contoh dari *Table D'Hote Menu*:

MENU 1	MENU 2
Spring Roll	Vegetable Salad
*	*
Cream Chicken Soup	Consomme Celestense
*	*
Kakap Meuniere Boiled Potato Tossed Salad with Orange Sauce	Grilled Sirloin Steak French Fried Potatoes Vichy Carrot with Black Pepper Sauce
*	*
Peach Melba	Banana Split
*	*
Coffee or Tea	Coffe or Tea
Rp. 175.600,-	Rp. 234.000,-

c. **Buffet Menu**

*Buffet Menu* adalah daftar makanan yang disajikan dapat dipilih sesuai dengan selera dari masing-masing tamu. Harga dihitung per orang tanpa memperhatikan banyak sedikitnya porsi makanan yang diambil.

Contoh dari *Buffet Menu*:

*Paket Buffet Menu start from Rp. 45.000/pax.*

PAKET A	PAKET B
NASI PUTIH KERUPUK UDANG ACAR SAMBAL AIR PUTIH SOFT DRINK  SOUP: <ul style="list-style-type: none"><li>Soto ayam</li><li>Timlo solo</li><li>Soto tangkar</li></ul>	NASI PUTIH KERUPUK UDANG ACAR SAMBAL AIR PUTIH ES TEH SOFT DRINK  SOUP: <ul style="list-style-type: none"><li>Soto ayam</li><li>Timlo solo</li><li>Soto tangkar</li></ul>



SMK NEGERI 3 KLATEN  
HAND OUT PEMBELAJARAN  
TATA HIDANG

<ul style="list-style-type: none"><li>• Sop jagung</li></ul> <p>SAYURAN:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Cap cay</li><li>• Oseng buncis tahu</li><li>• Ca baby corn sosis</li></ul> <p>PENDAMPING:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bakmi goreng</li><li>• Bihun goreng</li><li>• Telur balado</li><li>• Fu yung hai</li></ul> <p>MAIN COURSE:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ayam panggang madu</li><li>• Ayam goreng pandan</li><li>• Ayam lada hitam</li><li>• Kakap asam manis</li><li>• Gulai kakap</li><li>• Sapi saus mentega</li></ul> <p>DESSERT:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pudding</li><li>• Buah potong</li><li>• Jajan pasar</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sop jagung</li><li>• Sop sayuran</li></ul> <p>SAYURAN:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Cap cay</li><li>• Oseng buncis tahu</li><li>• Ca baby corn sosis</li><li>• Plecing kacang panjang</li></ul> <p>PENDAMPING:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bakmi goreng</li><li>• Bihun goreng</li><li>• Telur balado</li><li>• Fu yung hai</li><li>• Perkedel jagung</li></ul> <p>MAIN COURSE:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ayam panggang madu</li><li>• Ayam garang asem</li><li>• Ayam lada hitam</li><li>• Kakap asam manis</li><li>• Gulai kakap</li><li>• Sapi lada hitam</li><li>• Cumi saus pedas</li></ul> <p>DESSERT:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pudding</li><li>• Buah potong</li><li>• Jajan pasar</li></ul>
--	---

8. Klasifikasi Menu/Kerangka Menu.

Dalam merancang menu, kita perlu mengetahui klasifikasi/kerangka dari menu tersebut. Diantaranya ada 3 macam klasifikasi/ kerangka menu, yaitu:

j. Menu Klasik.

Menu klasik yaitu Susunan menu yang pertama kali dikenalkan dengan 13 macam giliran hidangan (*courses*). Menu klasik terdiri dari:

1. **Cold appetizer** hidangan pembuka dingin dengan rasa gurih dan asam, dihidangkan dengan suhu maksimal 15°C. *Cold appetizer* dihidangkan dalam porsi kecil, satu porsi ±80 gram.
2. **Soup** hidangan berkuah. Perbandingan isi dan kuah adalah 1:4.



## SMK NEGERI 3 KLATEN

### HAND OUT PEMBELAJARAN

### TATA HIDANG

3. *Hot appetizer* adalah hidangan pembuka panas dengan rasa gurih dan asam, dihidangkan dengan suhu 50-75°C. *Hot appetizer* dihidangkan dalam porsi kecil, satu porsi  $\pm$  80 gram, bergantung pada banyaknya giliran hidangan yang dihidangkan.
  4. *Fish* disini ialah hidangan dari hasil laut seperti: ikan, udang, kepiting, dan kerang.
  5. *Large joint* dibuat dari daging atau ayam yang dimasak tidak dengan dipanggang dalam potongan besar dan utuh.
  6. *Cold entrée (hidangan penyela dingin)* adalah hidangan daging, ikan, atau unggas yang dimasak dengan saus. *Cold entrée* dihidangkan dengan suhu minimal 15°C.
  7. *Hot entrée (hidangan penyela panas)* adalah hidangan dari bahan hewani yang dimasak dan dihidangkan dengan saus dan dihidangkan panas.
  8. *Savoury* adalah makanan kecil dengan rasa gurih yang dihidangkan beralaskan roti panggang atau kue kering asin
  9. *Shorbet* adalah ice cream dengan rasa dominan buah.
  10. *Roast* adalah hidangan dari bahan hewani yang dipanggang utuh atau potongan besar
  11. *Vegetable, potato, rice or pasta* Hidangan ini terdiri dari hidangan sayuran dengan kentang, nasi atau pasta.
  12. *Sweet dishes* adalah kue-kue rasa manis baik kue-kue basah maupun kue-kue kering
  13. *Dessert* adalah hidangan penutup dengan rasa manis
- k. Menu Modern.
- Menu modern itu pada prinsipnya menyesuaikan dengan perubahan pada menu klasik dengan 11 giliran hidangan yang disesuaikan dengan kebutuhan.



SMK NEGERI 3 KLATEN  
HAND OUT PEMBELAJARAN  
TATA HIDANG

PERBANDINGAN MENU KLASIK DAN MODERN			
No.	Menu Klasik	No.	Menu Modern
1	Cold Appetizer	1	Cold Appetizer
2	Soup	2	Soup
3	Warm Appetizer	3	Warm Appetizer
4	Fish	4	Fish
5	Main Course	5	Main Course
6	Side Dish (cold)	6	Warm or Cold Side Dish
7	Side Dish (warm)	7	Roast
8	Sherbet	8	Salad
9	Roast	9	Vegetables
10	Vegetable	10	Sweet Dish
11	Sweet Dish	11	Dessert
12	Savoury		
13	Dessert		

1. Actual Menu

Aktual menu merupakan penyederhanaan dari menu modern. Kerangka menu ini terdiri dari 5, 4, 3 *courses* (*cold appetizer, soup, hot appetizer, main courses, dessert*).

ACTUAL MENU			
No.	Five courses	Four courses	Three courses
1	Cold Appetizer	Cold Appetizer	Soup
2	Soup	Soup	Main Course
3	Warm Appetizer	Main Course	Sweet Dish
4	Main Course	Sweet Dish	
5	Sweet Dish		

9. MENU SESUAI WAKTU PENYAJIAN

a. Breakfast Menu.

*Breakfast* untuk restoran memiliki pilihan hidangan seperti buah, *juice, egg, cereal, pan cake, waffle, roti*, daging ditambah makanan khas daerah. Menu khusus ditujukan untuk tamu. Variasi pilihan buah bisa macam-macam misalnya apel, anggur, nenas. Sedangkan variasi *juice* sama dengan buah ditambah dengan sari buah instant.

Variasi telur bisa berupa telur mata sapi, omelet, poach egg. Variasi *cereal* berupa hot *cereal* atau cold *cereal*. Variasi roti bisa berupa *American bread, Croisand* atau lainnya. *Breakfast Menu 05.00–09.00 WIB*.

b. Brunch Menu.

*Brunch* ini berasal dari istilah *breakfast and lunch*. *Menu brunch* merupakan kombinasi kedua tipe menu tersebut. Beberapa menu *brunch* memasukan





## SMK NEGERI 3 KLATEN

### HAND OUT PEMBELAJARAN

### TATA HIDANG

menu favorit . Makanan lain yang disediakan merupakan pilihan *seperti buah, hot bread, egg, coffe and tea. Brunch Menu 09.00–11.00 WIB.*

c. *Lunch Menu.*

*Lunch merupakan menu makan siang. Coursenya lebih sedikit dari dinner. Menu lunch sering merupaan ligh main course (ringan) misalnya fruit juice, salad fruit. Ada 3 faktor yang harus dipertimbangkan dalam menyusun menu adalah cepat, sederhana dan bervariasi. Lunch Menu 12.00 – 15.00 WIB.*

d. *Evening Tea.*

Biasanya disediakan makanan kecil, baik panas maupun dingin yang dikombinasikan dengan buah, macam-macam sosis, sandwich dan macam-macam snack. Makanan dibuat dalam porsi kecil. *Evening Tea 15.00 – 17.00 WIB.*

e. *Dinner Menu.*

*Dinner disajikan malam hari dan merupakan malam yang utama, karena bisa dinikmati dengan leluasa, tidak terburu-buru. Menu dinner dapat disajikan 3 sampai 6 course. Dinner Menu 19.00 – 21.00 WIB*

f. *Supper Menu.*

*Supper dihidangkan pada tengah malam. Menu ini terdiri dari makanan kecil seperti sandwich, salad dan sejenisnya. Supper Menu 21.00 – 01.00 WIB.*

Nama-nama menu hidangan:

- **Cold Appetizer**

- Cold appetizer
  - ✓ Mixed fruit sald
  - ✓ Chicken hawaian salad
  - ✓ Shrimp cocktail
  - ✓ Winsor salad
  - ✓ Avocado vinaigrette
  - ✓ Nicouise salad
  - ✓ Nicole salad with tomatto and avocado fillet
- Cold appetizer (Indonesia)
  - ✓ Gado-gado
  - ✓ Rujak cingur
  - ✓ Asinan
  - ✓ Lotek
  - ✓ Rujak gobet
  - ✓ Rujak pengantin



SMK NEGERI 3 KLATEN  
HAND OUT PEMBELAJARAN  
TATA HIDANG

- Hot appetizer
  - ✓ Macaroni scotel
  - ✓ Resoles
  - ✓ Bitter ballon
  - ✓ Sttufed egg
  - ✓ Pizza mini
  - ✓ Choux paste rougut
  - ✓ Chicken pie
  
- Hot appetizer (Indonesia)
  - ✓ Pastel
  - ✓ Lumpia
  - ✓ Sosis solo
  - ✓ Martabak telur
  - ✓ Sarang burung tahu
  
- **Soup**
  - Hot soup
    - ✓ Cream of mushroom soup
    - ✓ Cream of carrot soup
    - ✓ Cream of asparagus soup
    - ✓ Clear of vegetable soup
    - ✓ Macarani soup
    - ✓ Corn soup
    - ✓ Vegetable mainstrone soup with garlic bread
  
  - Hot soup (Indonesia)
    - ✓ Macam-macam soto
    - ✓ Timlo solo
    - ✓ Sup matahari
    - ✓ Sup mandarin
    - ✓ Sup ayam jamur

• **Maincourse**

Maincourse Beef	Maincourse Chicken
<ul style="list-style-type: none"><li>• Beef steak with tomatto sauce</li><li>• Beefstoganof</li><li>• Hamburger holstein</li><li>• Sirlon steak</li><li>• Bone steak</li><li>• Beef picatta and gravy with vettuchine and pesto sauce</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Chicken chop steak with tomatto sauce</li><li>• Chicken wing with mushroom sauce</li><li>• Chicken in the basket</li><li>• Chicken outlet milanaise</li><li>• Chicken gordon bleu</li></ul>



SMK NEGERI 3 KLATEN  
HAND OUT PEMBELAJARAN  
TATA HIDANG

Maincourse Fise	Maincourse Egg
<ul style="list-style-type: none"><li>Poached salmon</li><li>Stewed shrimp</li><li>Steak salmon with lemon sauce</li><li>Fish broth</li><li>Fish meuniere</li><li>Fish ravigotte</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Two farm fresh egg any style</li><li>Fluffy three eggs omellete</li><li>Corned beef with two poached egg</li><li>Egg a'la russe</li></ul>

- Saus & Pendamping

Saus	Pendamping
<ul style="list-style-type: none"><li>Bechamel sauce (untuk olahan ikan dan daging)</li><li>Velote sauce (untuk olahan fish dan chicken)</li><li>Tomato sauce (untuk olahan chicken dan egg)</li><li>Hollandaise sauce</li><li>Mayonaise (untuk salad)</li><li>Demiglace sauce</li><li>Pan gravy sauce (untuk pendamping fish, chicken atau untuk jenis unggas lainnya)</li><li>Mushroom sauce (untuk pendamping beef, chicken)</li></ul>	<p>Pendamping sayuran</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Buttered spinach</li><li>Assorted vegetables</li><li>Jardiniere vegetables</li><li>Cauli flower mornay</li><li>Ratatoulie nicoise</li><li>Vichy carrot</li></ul> <p>pendamping karbohidrat</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Baked jacket potatoes</li><li>Plain bciled potatoes</li><li>Potatoes pommes chetau</li><li>Parsley potatoes</li><li>Potatoes ala doupininoise</li><li>Gratin de pomme de terre</li><li>Chpis potatoes</li><li>French fried potatoes</li><li>Duches potatoes</li><li>William potatoes</li></ul>

• Dessert

- ✓ Banana split
- ✓ Pancake chocholate
- ✓ Puding chocholate with vanilla sauce
- ✓ Fruit salad
- ✓ Brownies with vanilla ice cream
- ✓ Apple fitter
- ✓ Lemon ice cream
- ✓ Slice fresh fruit
- ✓ Fruit cocktail





SMK NEGERI 3 KLATEN  
HAND OUT PEMBELAJARAN  
TATA HIDANG

- ✓ Duo of chocolate mousse
- **Dessert (Indonesia)**
- ✓ Kue talam
- ✓ Mandarin cake
- ✓ Sup buah
- ✓ Rujak serut

Perkembangan komposisi menu :

- **Menu 6 course**  
cold appetizer, soup, hot appetizer, main course, sweet, dessert
- **Menu 5 course**  
cold appetizer, soup, hot appetizer, main course, dessert/sweet
- **Menu 4 course**  
appetizer, soup, main course, dessert
- **Menu 3 course**  
apetizer/soup, main course, dessert

contoh 3 course	contoh 4 course
Fruit salad	Chicken salad
***	***
Chicken a`la bonne femme	Minestrone soup
Carrot clamart	***
Cocotte potatoes	Beefstroganof
***	Mix vegetable
Lemon ice cream	Tomatto sauce
	***
	Puding chocholate with vanilla sauce



SMK NEGERI 3 KLATEN  
HAND OUT PEMBELAJARAN  
TATA HIDANG

Contoh menu 5 course

Italian salad

\*\*\*

fish chowder

\*\*\*

Risol/spring roll

\*\*\*

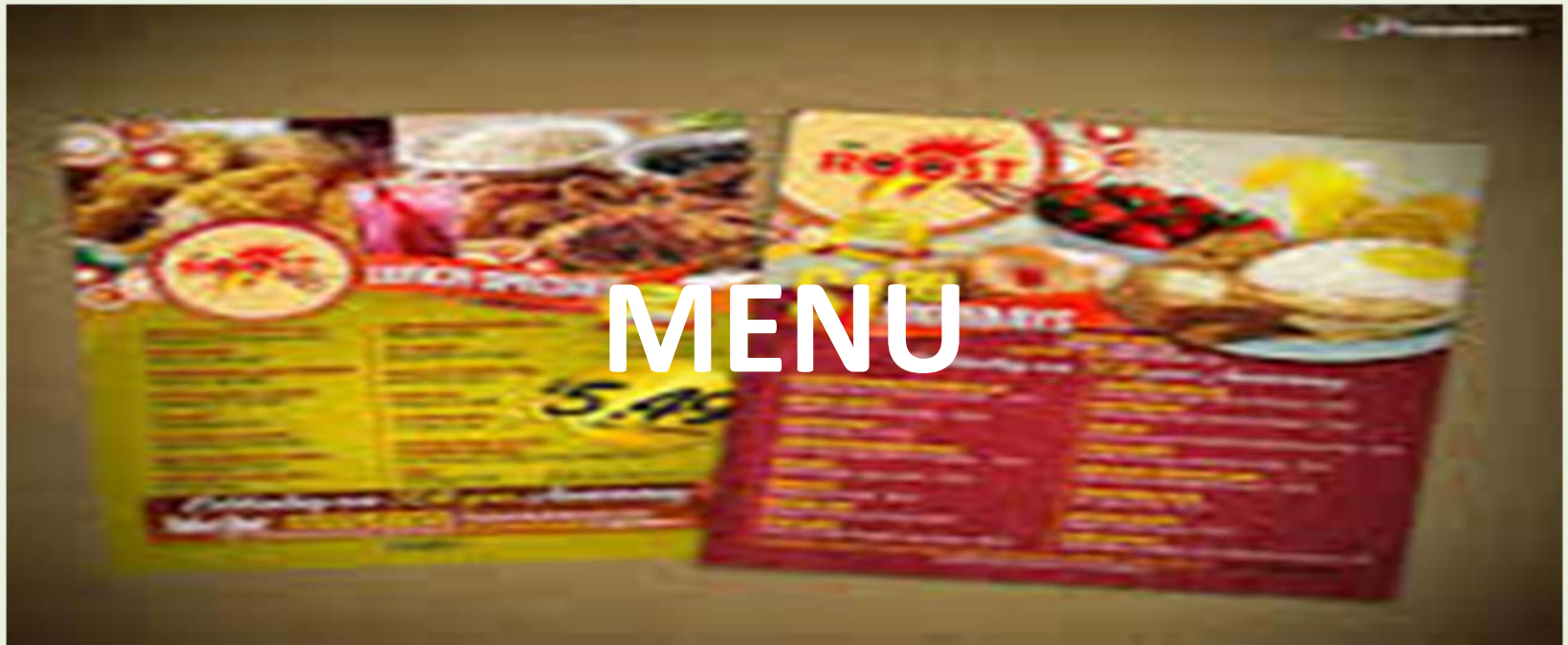
Chicken steak

Turned vegetable

Parisienne potatoes

\*\*\*

Chocolate cake



**OLEH:**  
**TIM PENYUSUN TATA HIDANG**  
**KKN PPL UNY**  
**2014**

# Pengertian Menu

- Menu dalam bahasa inggris disebut dengan istilah *bill of fire* yang berarti bon makanan. Menu dalam bahasa Perancis disebut dengan istilah *Le Menu* yang berarti catatan atau daftar makanan yang disajikan kepada tamu. Secara umum menu adalah daftar makanan yang disediakan oleh sebuah usaha jasa boga. Melalui menu pelanggan dapat mengetahui makanan apa saja yang dapat di pesan.



# Fungsi Menu



- Dasar menetapkan bahan makanan yang dibeli.
- Mengatur gizi yang terkandung di dalam hidangan.
- Memberikan informasi peralatan, fasilitas penataan dan dekorasi ruangan.
- Sebagai pedoman prosedur *cost control*
- Menu mengatur pembagian tugas dan menyusun struktur organisasi dapur.

# Kerangka Menu



## ***MENU KLASIK***

- 1. *Cold appetizer*** hidangan pembuka dingin dengan rasa gurih dan asam, dihidangkan dengan suhu maksimal 15°C. *Cold appetizer* dihidangkan dalam porsi kecil, satu porsi  $\pm$  80 gram.
- 2. *Soup*** hidangan berkuah. Perbandingan isi dan kuah adalah 1:4
- 3. *Hot appetizer*** adalah hidangan pembuka panas dengan rasa gurih dan asam, dihidangkan dengan suhu 50-75°C. *Hot appetizer* dihidangkan dalam porsi kecil, satu porsi  $\pm$  80 gram, bergantung pada banyaknya giliran hidangan yang dihidangkan.



4. **Fish** disini ialah hidangan dari hasil laut seperti: ikan, udang, kepiting, dan kerang.
5. **Large joint** dibuat dari daging atau ayam yang dimasak tidak dengan dipanggang dalam potongan besar dan utuh.
6. **Cold entrée (hidangan penyela dingin)** adalah hidangan daging, ikan, atau unggas yang dimasak dengan saus. *Cold entrée* dihidangkan dengan suhu minimal 15°C.
7. **Hot entrée (hidangan penyela panas)** adalah hidangan dari bahan hewani yang dimasak dan dihidangkan dengan saus dan dihidangkan panas
8. **Savoury** adalah makanan kecil dengan rasa gurih yang dihidangkan beralaskan roti panggang atau kue kering asin



- 9. *Shorbet*** adalah ice cream dengan rasa dominan buah
- 10. *Roast*** adalah hidangan dari bahan hewani yang dipanggang utuh atau potongan besar
- 11. *Vegetable, potato, rice or pasta*** Hidangan ini terdiri dari hidangan sayuran dengan kentang, nasi atau pasta.
- 12. *Sweet dishes*** adalah kue-kue rasa manis baik kue-kue basah maupun kue-kue kering
- 13. *Dessert*** adalah hidangan penutup dengan rasa manis





# MENU MODEREN

Berikut ini akan mempelajari susunan menu modern atau sederhana untuk tiga, empat, dan lima giliran hidangan

1. Hidangan pembuka (***appetizer***)
2. Sop (***soup***)
3. Hidangan utama (***main course***)
4. Hidangan penutup (***dessert***)



## PERBANDINGAN MENU KLASIK DAN MODERN

No.	Menu Klasik	No.	Menu Modern
1	Cold Appetizer	1	Cold Appetizer
2	Soup	2	Soup
3	Warm Appetizer	3	Warm Appetizer
4	Fish	4	Fish
5	Main Course	5	Main Course
6	Side Dish (cold)	6	Warm or Cold Side Dish
7	Side Dish (warm)	7	Roast
8	Sherbet	8	Salad
9	Roast	9	Vegetables
10	Vegetable	10	Sweet Dish
11	Sweet Dish	11	Dessert
12	Savoury		
13	Dessert		

# Perkembangan komposisi menu

- **Menu 6 course**  
cold appetizer, soup, hot appetizer, main course, sweet, dessert
- **Menu 5 course**  
cold appetizer, soup, hot appetizer, main course, dessert/sweet
- **Menu 4 course**  
appetizer, soup, main course, dessert
- **Menu 3 course**  
apetizer/soup, main course, dessert



# Jenis-jenis Menu

Menu pada umumnya jenis menu dibagi menjadi dua jenis, yaitu menu *table d'hote* dan *a la carte*.

Menu *table d'hote* cirinya disajikan dalam kumpulan waktu tertentu. Jenis menu ini biasanya dapat disajikan untuk makan pagi, siang dan malam dan umumnya dengan **teknik penyajian**:

- ***Banquets***; menu yang disajikan telah ditetapkan dengan set harga tertentu dan penyajian makanan terbatas.
- ***Buffets***; disesuaikan dengan suasana , makanan yang disajikan jenis makanan dingin dan panas yang ditempatkan diatas meja.
- ***Coffee shop***; karakteristiknya adalah satu kumpulan jenis makanan disajikan pada waktu dimulainya jam makan seperti makan siang.



**Menu *A`la Carte*** adalah menu yang telah disertai daftar harga fix per item. yang dicantumkan pada daftar makanan tersebut disertai dengan harga tersendiri.

***A`la carte*** mempunyai ciri-ciri sebagai berikut:

- ***A`la carte*** menu mencantumkan daftar makanan selengkapnya.
- ***A`la carte*** menu memberi peluang yang cukup luas kepada pelanggan untuk memilih makanan.
- Masing-masing makanan diberikan harga secara terpisah dan tersendiri.
- Makanan akan dimasak bila dipesan.





# Sifat-sifat Menu

Berdasarkan sifatnya, menu terbagi menjadi:

- ***Static menu***, yaitu menu tetap yang selalu tersedia di restoran.
- ***Circle menu***, yaitu menu yang disusun berubah-ubah dengan waktu yang ditentukan. Biasanya disusun untuk per sepuluh hari, per satu bulan, atau per tiga bulan.



# Menu menurut waktu penyajian

Menu dapat pula dikelompokkan berdasarkan pada jenis hidangan (*meal*) seperti:

1. *Breakfast menu* (menu hidangan makan pagi)
2. *Luncheon menu* (menu hidangan makan siang)
3. *Tea time menu* (menu hidangan ringan penggiring minum teh sore hari)
4. *Dinner menu* (menu hidangan makan malam)
5. *Supper menu* (menu hidangan makan larut malam)
6. *Banquet menu* (menu hidangan perjamuan)
7. *Buffet menu* (menu hidangan prasmanan)



# MENU SESUAI WAKTU PENYAJIAN

Breakfast Menu	05.00–09.00 WIB
Brunch Menu	09.00–11.00 WIB
Lunch Menu	12.00 –15.00 WIB
Tea time	15.00 – 17.00 WIB
Dinner Menu	19.00 – 21.00 WIB
Supper Menu	21.00 – 01.00 WIB



# Breakfast

- Breakfast untuk restoran memiliki pilihan hidangan seperti buah, juice, egg, cereal, pan cake, waffle, roti, daging ditambah makanan khas daerah. Menu khusus ditujukan untuk tamu. Variasi pilihan buah bisa macam-macam misalnya apel, anggur, nenas. Sedangkan variasi juice sama dengan buah ditambah dengan sari buah instant.
- Variasi telur bisa berupa telur mata sapi, omelet, poach egg. Variasi cereal berupa hot cereal atau cold cereal. Variasi roti bisa berupa American bread, Croissant atau lainnya.

<u>Teas</u>	
Regular (HOT/COLD)	\$2.50
Large (HOT/COLD)	\$3.00
• Sencha (Organic Green Tea)	
• Genmaicha (Organic Green Tea w/ Roasted Rice)	
• Houjicha (Organic Roasted Green Tea) <i>available</i>	
• Mugicha (Barley Tea) <i>available</i>	
• Rose Green Tea	
• Organic Jasmine Oolong Tea	
• Organic Blueberry Pomegranate White Tea	
• Organic Tropical Black Tea	
• Organic Rosehip Rooibos Tea <i>available</i>	
<u>Coffee</u>	
Regular (HOT/COLD)	\$2.50
Large (HOT/COLD)	\$3.00
• Coffee of the day	
• Organic French Roast	
• Decaf Coffee	
<u>Other Beverages</u>	
• Organic Milk (12 oz)	\$2.00
• Organic Soy Milk (12 oz) (Regular / Green Tea / Coffee)	\$2.50
• Bottled Drinks	\$2.00/\$2.50



# Brunch

Brunch ini berasal dari istilah breakfast and lunch. Menu brunch merupakan kombinasi kedua tipe menu tersebut. Beberapa menu brunch memasukkan menu favorit . Makanan lain yang disediakan merupakan pilihan seperti buah, *hot bread, egg, coffe and tea.*



# LUNCH

- Lunch merupakan menu makan siang. Coursenya lebih sedikit dari dinner. Ada 3 faktor yang harus dipertimbangkan dalam menyusun menu adalah cepat, sederhana dan bervariasi.



## ***EVENING TEA***

Biasanya disediakan makanan kecil, baik panas maupun dingin yang dikombinasikan dengan buah, macam-macam sosis, sandwich dan macam-macam snack. Makanan dibuat dalam porsi kecil.



# ***DINNER***

- Dinner disajikan malam hari dan merupakan malam yang utama, karena bisa dinikmati dengan leluasa, tidak terburu-buru. Menu dinner dapat disajikan 3 sampai 6 course.



# *SUPPER*

Supper dihidangkan pada tengah malam. Menu ini terdiri dari makanan kecil seperti sandwich, salad dan sejenisnya.





# Cara menulis menu

- Nama makanan dan minuman ditulis dengan bahasa yang jelas dan mudah dipahami menggunakan ejaan yang baku dan benar.
- Nama masakan asing harus diikuti keterangan bahasa Indonesia yang mudah dimengerti.
- Tulisan harus jelas terbaca untuk menghindari kesalah pahaman pembaca.





# MACAM-MACAM NAMA MENU MAKANAN







# Cold Appetizer

## Cold appetizer

- Mixed fruit salad
- Chicken hawaian salad
- Shrimp cocktail
- Winsor salad
- Avocado vinaigrette
- Nicouise salad
- Nicole salad with tomato and avocado fillet

## Cold appetizer (indonesia)

- Gado-gado
- Rujak cingur
- Asinan
- Lotek
- Rujak gobet
- Rujak pengantin





# Hot Appetizer

## Hot appetizer

- Macaroni scotel
- Resoles
- Bitter ballon
- Sttufed egg
- Pizza mini
- Choux paste rougut
- Chicken pie

## Hot appetizer (indonesia)

- Pastel
- Lumpia
- Sosis solo
- Martabak telur
- Sarang burung tahu





# Soup

## Hot soup

- Cream of mushroom soup
- Cream of carrot soup
- Cream of asparagus soup
- Clear of vegetable soup
- Macaroni soup
- Corn soup
- Vegetable mainstrone soup with garlic bread

## Hot soup (indonesia)

- Macam-macam soto
- Timlo solo
- Sup matahari
- Sup mandarin
- Sup ayam jamur



# Cold soup

## Cold soup

- Gaspacho andalus
- Cream soup



# Main course



## Main course (beef)

- Beef steak with tomato sauce
- Beefstoganof
- Hamburger holstein
- Sirlon steak
- Bone steak
- Beef picatta and gravy with vettuchine and pesto sauce

## Main couse (chicken)

- Chicken chop steak with tomato sauce
- Chicken wing with mushroom sauce
- Chicken in the basket
- Chicken cutlet milanaise
- Chicken gordon bleu





# Main course

## Main course (fish)

- Poached salmon
- Stewed shrimp
- Steak salmon with lemon sauce
- Fish broth
- Fish meuniere
- Fish ravigotte

## main course (egg)

- Two farm fresh egg any style
- Fluffy three eggs omellete
- Corned beef with two poached egg
- Egg a'la russe



# Dessert



## Dessert

- Banana split
- Pancake chocolate
- Puding chocolate with vanilla sauce
- Fruit salad
- Brownies with vanilla ice cream
- Apple fitter
- Lemon ice cream
- Slice fresh fruit
- Fruit cocktail
- Duo of chocolate mou:

## Desert (indonesia)

- Kue talam
- Mandarin cake
- Sup buah
- Rujak serut



# Menu 3 course

Contoh:

Fruit salad

\*\*\*

Chicken a'la bonne femme

Carrot clamart

Cocotte potatoes

\*\*\*

Lemon ice cream



# Contoh 4 course

Contoh :

Chicken salad

\*\*\*

Minestrone soup

\*\*\*

Beefstroganof

Mix vegetable

Tomatto sauce

\*\*\*

Puding chocholate with vanilla sauce

# Menu 5 course

Contoh :

Italian salad

\*\*\*

fish chowder

\*\*\*

Risol/spring roll

\*\*\*

Chicken steak

Turned vegetable

Parisienne potatoes

\*\*\*

Chocolate cake

# Contoh menu table d'hote

## *YASMIN RESTAURANT*

### Dinner Menu

Assorted canape

\*\*\*

Fish broth

\*\*\*

Hamburger holstein

Buttered green bean

French fried potatoes

\*\*\*

Ice cream chocolate

Rp.50.000,-

# Contoh menu a'la carte

## *YASMIN RESTAURANT*

### *MENU MAKANAN :*

Avocado shrimp	Rp. 15.000
Fruit salad	Rp. 10.000
sirloin steak	Rp. 25.000
Grilled chicken american	Rp.35.000

### *MENU MINUMAN :*

Lemon tea	Rp. 5.000
Orange juice	Rp. 8.000
Avocado float	Rp. 15.000
Milk shake chocolate	Rp. 12.000



# DASAR-DASAR PENYUSUNAN MENU

Selera Tamu/konsumen

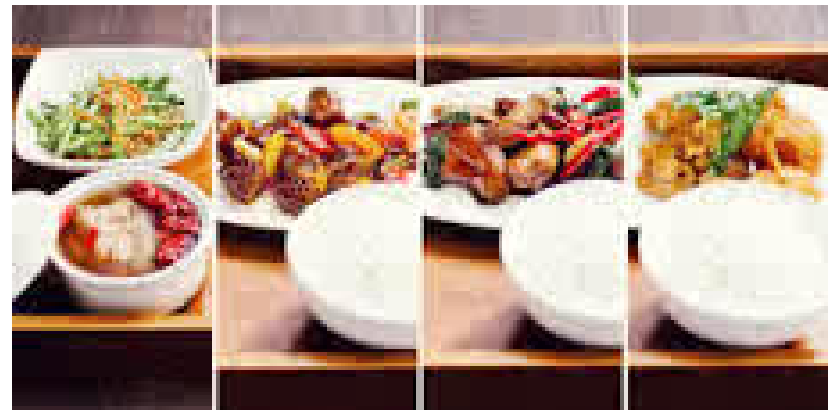
Variasi menu yang akan disajikan

Penampilan Menu

Faktor Musim

Persediaan bahan makanan

Persediaan Peralatan



# Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penyusunan Menu:

- a. Kebutuhan Gizi
- b. Kebiasaan Makan (*Food habits*)
- c. Menu Harus Bervariasi
- d. Biaya yang tersedia
- e. Iklim dan Musim
- f. Peralatan untuk Mengolah
- g. Komposisi Bahan Makanan
- h. Harga Makanan
- i. Kebangsaan atau Suku

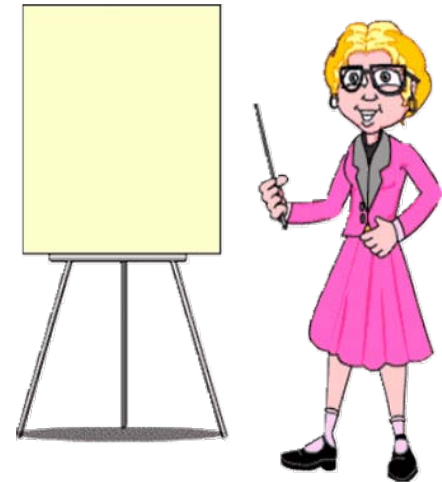


# Prinsip dalam Penyusunan Menu

**Hidangan harus sesuai, cocok, dan pantas untuk dimakan pembeli sehingga perlu memperhatikan penampilan (*appearance*) dan rasa (*flavor*)**

# TUGAS

1. Buatlah menu 3 course..
2. Buatlah menu 4 course..
3. Buatlah menu 5 course..
4. Buatlah menu a'la carte..
5. Buatlah menu table d'hote..





# SAUS

- Bechamel sauce (untuk olahan ikan dan daging)
- Velote sauce (untuk olahan fish dan chicken)
- Tomato sauce (untuk olahan chicken dan egg)
- Hollandaise sauce
- Mayonaise (untuk salad)
- Demiglace sauce
- Pan gravy sauce (untuk pendamping fish, chicken atau untuk jenis unggas lainnya)
- Mushroom sauce (untuk pendamping beef, chicken)

# Pendamping dari sayuran

- Buttered spinach
- Assorted vegetables
- Jardiniere vegetables
- Cauli flower mornay
- Ratatoulie nicoise
- Vichy carrot

# Pendamping dari kentang (potatoes)

- Baked jacket potatoes
- Plain boiled potatoes
- Potatoes pommes chetau
- Parsley potatoes
- Potatoes ala doupininoise
- Gratin de pomme de terre
- Chpis potatoes
- French fried potatoes
- Duches potatoes
- William potatoes



TERIMAKASIH



## POST TEST

- Jelaskan pengertian menu?
- Sebutkan fungsi menu?
- Sebutkan jenis-jenis menu berdasarkan sifatnya dan jelaskan perbedaannya?
- Jelaskan cara menulis menu?
- Prinsip menyusun menu?

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

Nama Sekolah	: SMK Negeri 3 Klaten
Mata Pelajaran	: Tata Hidang
Kelas/Semester	: XI/1
Materi Pokok	: " Perabot, lenan, peralatan makan dan minum alat hidang"
Pertemuan	: 1
Alokasi Waktu	: 1 X 360 menit

**A. Kompetensi Inti**

- KI 1: Menghayati dan mensyukuri ajaran agama yang dianutnya
- KI 2: Mengembangkan perilaku (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong, kerja sama, cinta damai, responsif, dan produktif) dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan bangsa dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
- KI 3: Memahami, menerapkan dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, dan prosedural dalam pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian dalam bidang kerja yang spesifik untuk memecahkan masalah
- KI 4: Mengolah, menalar, menyaji, dan mencipta dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan diri yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu melaksanakan tugas spesifik di bawah pengawasan langsung.

**B. Kompetensi Dasar**

- 1.1 Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
- 1.2 Memiliki motivasi internal, kemampuan bekerjasama, konsisten, sikap disiplin, rasa percaya diri, dan sikap toleransi dalam perbedaan strategi berpikir dalam memilih dan menerapkan strategi menyelesaikan masalah.
- 1.3 Mampu mentransformasi diri dalam berperilaku jujur, tangguh menghadapi masalah, kritis dan disiplin dalam melakukan tugas belajar.
- 1.4 Mendeskripsikan Perabot, lenan, peralatan makan dan minum alat hidang  
Indicator :
  - Mendiskripsikan pengertian Perabot, lenan, peralatan makan dan minum alat hidang
- 1.5 Mengidentifikasi Perabot, lenan, peralatan makan dan minum alat hidang  
Indicator :
  - Membedakan jenis - jenis Perabot, lenan, peralatan makan dan minum alat hidang

**C. Tujuan Pembelajaran**

- Dengan kegiatan diskusi dan pembelajaran kelompok dalam pelajaran membedakan jenis rancangan menu (menu planning). Diharapkan siswa dapat terlibat aktif dalam kegiatan pembelajaran dan bertanggung jawab dalam menyampaikan pendapat, menjawab pertanyaan. Memberi saran dan kritik serta dapat :
- 1. Mampu menjelaskan faktor-faktor yang diperhatikan dalam memilih peralatan

2. Mampu menguraikan jenis perabot dalam penataan dan pelayanan makanan
3. Mampu menguraikan klasifikasi *chinaware, tableware, glassware*
4. Mampu mendeskripsikan *table accessories*
5. Mampu mendeskripsikan kegunaan *other equipment*
6. Mampu menguraikan cara membersihkan peralatan restoran

**D. Materi Pembelajaran**

1. Mendiskripsikan dan membuat Perabot, lenan, peralatan makan dan minum alat hidang

**E. Metode Pembelajaran**

Pendekatan pembelajaran pendekatan (*scientific*)  
 Pembelajaran kooperatif menggunakan kelompok diskusi berbasis project based learning

**F. Media Pembelajaran, Alat dan Bumber Belajar**

1. Media : Power Point
2. Alat : Peralatan dan Perlengkapan tata hidang
3. Sumber Belajar : Referensi bahan ajar buku dan modul tata hidang

**G. Langkah-langkah Pembelajaran**

Pertemuan ke 1

Kegiatan	Deskripsi Pembelajaran	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru memberikan salam kemudian memeriksa keadiran siswa</li> <li>2. Guru memberikan gambaran tentang materi yang akan dipelajari yaitu membuat Perabot, lenan, peralatan makan dan minum alat hidang</li> <li>3. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai</li> <li>4. Guru menyampaikan langkah-langkah pembelajaran</li> <li>5. Sebagai apresepsi untuk mengingatkan kembali guru memberikan beberapa contoh alat-alat Perabot, lenan, peralatan makan dan minum alat hiding</li> </ol>	15 menit
Inti	<p><b>Stimulation :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa mengamati tayangan materi lewat media LCD power point</li> <li>2. Siswa menanggapi presentasi guru dan menanyakan materi yang belum jelas tentang membuat Perabot, lenan, peralatan makan dan minum alat hidang</li> </ol> <p><b>Problem statement :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dengan Tanya jawab, siswa disarankan untuk memahami jenis – jenis Perabot, lenan, peralatan makan dan minum alat hidang</li> </ol> <p><b>Data colletion :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru membagi siswa ke dalam beberapa</li> </ol>	290 menit

	<p>kelompok dengan tiap kelompok terdiri atas 3 siswa</p> <p>2. Tiap kelompok mendapat tugas untuk menyelesaikan permasalahan yaitu menunjukan dan menjelaskan jenis – jenis Perabot, lenan, peralatan makan dan minum alat hidang. Tugas di selesaikan berdasarkan worksheet atau lembar kerja yang dibagikan.</p> <p><b>Data processing :</b></p> <p>1. Selama siswa bekerja didalam kelompok, guru memperhatikan dan mendorong semua siswa untuk terlibat diskusi, dan mengarahkan bila ada kelompok yang melenceng jauh pekerjaanya,</p> <p><b>Verification :</b></p> <p>1. Beberapa kelompok diskusi (tidak harus terbaik) diminta untuk mempresentasikan hasil diskusinya kedepan kelas, sementara kelompok lain, menanggapi dan menyempurnakan apa yang dipresentasikan.</p> <p>2. Guru mengumpulkan hasil diskusi tiap kelompok</p> <p><b>Generalization :</b></p> <p>1. Dengan Tanya jawab, guru mengarahkan semua siswa pada kesimpulan mengenai jenis-jenis Perabot, lenan, peralatan makan dan minum alat hidang.</p> <p>2. Guru memberikan 5 soal terkait jenis – jenis Perabot, lenan, peralatan makan dan minum alat hidang.</p> <p>3. Dengan Tanya jawab, siswa dan guru menyelesaikan kelima soal yang telah diberikan dengan menggunakan strategi yang tepat.</p> <p>4. Guru memberikan tugas mencari contoh jenis-jenis Perabot, lenan, peralatan makan dan minum alat hidang yang ada di internet untuk dibuat kliping dikerjakan tiap siswa secara mandiri, dan di kumpulkan</p>	
penutup	<p>1. Siswa diminta menyimpulkan tentang jenis Perabot, lenan, peralatan makan dan minum alat hidang</p> <p>2. Guru memberikan tugas PR beberapa soal dari buku siswa</p> <p>3. Guru mengahiri kegiatan belajar dengan memberikan pesan untuk tetap belajar</p>	10 menit



H. Penilaian

- 1. Teknik penilaian : pengamatan tes tulis
- 2. Prosedur penilaian :

No	Aspek yang dinilai	Teknik penilaian	Waktu penilaian
1	Sikap a. terlibat aktif dalam pembelajaran teori Perabot, lenan, peralatan makan dan minum alat hidang b. bekerjasama dalam kegiatan kelompok c. toleran terhadap proses pemecahan masalah yang berbeda dan kreatif	Pengamatan	Selama pembelajaran, saat diskusi dan praktik Perabot, lenan, peralatan makan dan minum alat hiding
2	Pengetahuan Perabot, lenan, peralatan makan dan minum alat hiding	Tes tertulis	Penyelesaian tugas individu dan kelompok
3	Ketrampilan a. terampil menyebutkan jenis –jenis Perabot, lenan, peralatan makan dan minum alat hiding	Pengamatan	Penyelesaian tugas (individu maupun kelompok) dan saat diskusi.

- 3. Pedoman penskoran (terlampir)
- Penentuan Nilai Akhir :

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 10$$

Penilaian Afektif

a. Penilaian Presentasi

No	Nama Siswa	Aspek Penilaian	Skor		
			1	2	3
		Signifikansi (kebermaknaan informasi )			
		Pemahaman terhadap materi			
		Argumentasi (alasan ulasan, mempertahankan pendapat)			
		Responsif (kesesuaian jawaban dan pertanyaan)			
		Kerjasama kelompok (partisipasi, tanggung jawab bersama)			

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 10$$

- Pedoman Penskoran :
- 3 = Kegiatan baik sekali
  - 2 = Kegiatan cukup
  - 1 = Kegiatan kurang

**b. Penilaian diskusi**

No	Nama Siswa	Aspek Yang Dinilai					
		Partisipasi dalam Kelompok	Kelengkapan Tugas Individu/Kelompok	Kerapihan Hasil kerja	Mengemukakan Gagasan saat Diskusi	Jumlah Skor	Nilai

Pedoman Penskoran :  
3 = Kegiatan baik sekali  
2 = Kegiatan cukup  
1 = Kegiatan kurang

**1. Penilaian Psikomotor (Pengelompokkan tugas diskusi )**

Berilah tanda 1-3 pada kolom aspek penilaian\ dengan ketentuan :  
1 = tidak tepat  
2 = tepat  
3 = sangat tepat

No	Nama Siswa	Aspek yang Dinilai		Skor total
		Menjelaskan macam-macam jenis peralatan restoran	Mendeskripsikan macam-macam wares dan chinewares	
1.				
2.				

Pedoman Pensekoran :  
3 = sangat tepat, jika mampu mengelompokkan dengan sangat runtut dan lengkap  
2 = tepat, jika mampu mengelompokkan dengan runtut tetapi tidak lengkap  
1 = tidak tepat, jika menyebutkan tidak runtut dan tidak lengkap

**2. Kriteria penilaian/ rubik penilain untuk soal essay**

soal dan kunci jawaban	Skor
1. Sebutkan tipe pelayanan restoran? a. Pelayanan secara <i>America/Ready plate service</i> b. Pelayanan secara <i>Rusia/Platter service</i> c. Pelayanan secara <i>Perancis/Gueridon service</i> d. Pelayanan secara <i>Inggris/Family service</i> e. Pelayanan secara <i>Prasmanan/Bufferet service</i>	20

2. Sebutkan macam-macam perabot? a. Table/Meja b. Kursi/ <i>chair</i> c. <i>Side board</i>	30
3. Apa yang dimaksud dengan lenen? ➤ <i>Linen</i> adalah semua kain-kain yang digunakan baik untuk keperluan menutup meja makan maupun keperluan yang lain. Ukuran <i>linen</i> disesuaikan dengan ukuran meja dan kegunaannya.	10
4. Sebutkan macam-macam lenen? a. Taplak meja perorangan ( <i>place mats</i> ) b. Taplak meja makan ( <i>table cloth</i> ) c. Taplak meja hiasan ( <i>slip cloth, top cloth</i> ) d. Sarung kursi e. Molton ( <i>silence cloth</i> ) f. Serbet untuk tangan ( <i>napkin</i> ) g. Serbet untuk gelas ( <i>glass towel</i> ) h. Serbet untuk pramusaji ( <i>arm towel, service cloth</i> ) i. Alas baki ( <i>tray cloth</i> ) j. Rok meja ( <i>skirting</i> )	20
5. Jelaskan fungsi napkin! a. Menghias meja makan b. Menutupi pangkuan waktu makan c. Mengelap mulut	20

Guru Pembimbing

Mahasiswa

Sri Rahayu, S.Pd  
NIP. 19640805 198703 2 007

Grifita Tresna Monika  
NIM. 13511245007

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

Nama Sekolah	: SMK Negeri 3 Klaten
Mata Pelajaran	: Tata Hidang
Kelas/Semester	: XI/2
Materi Pokok	: " Perabot, lenan, peralatan makan dan minum alat hidang"
Pertemuan	: 2
Alokasi Waktu	: 1 X 360 menit

**A. Kompetensi Inti**

- KI 1: Menghayati dan mensyukuri ajaran agama yang dianutnya
- KI 2: Mengembangkan perilaku (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong, kerja sama, cinta damai, responsif, dan produktif) dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan bangsa dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
- KI 3: Memahami, menerapkan dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, dan prosedural dalam pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian dalam bidang kerja yang spesifik untuk memecahkan masalah
- KI 4: Mengolah, menalar, menyaji, dan mencipta dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan diri yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu melaksanakan tugas spesifik di bawah pengawasan langsung.

**B. Kompetensi Dasar**

- 1.1 Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
- 1.2 Memiliki motivasi internal, kemampuan bekerjasama, konsisten, sikap disiplin, rasa percaya diri, dan sikap toleransi dalam perbedaan strategi berpikir dalam memilih dan menerapkan strategi menyelesaikan masalah.
- 1.3 Mampu mentransformasi diri dalam berperilaku jujur, tangguh menghadapi masalah, kritis dan disiplin dalam melakukan tugas belajar.
- 1.4 Mendeskripsikan Perabot, lenan, peralatan makan dan minum alat hidang
- Indicator :
- Mendiskripsikan pengertian Perabot, lenan, peralatan makan dan minum alat hidang
- 1.5 Mengidentifikasi Perabot, lenan, peralatan makan dan minum alat hidang
- Indicator :
- Membedakan jenis - jenis Perabot, lenan, peralatan makan dan minum alat hidang

**C. Tujuan Pembelajaran**

Dengan kegiatan diskusi dan pembelajaran kelompok dalam pelajaran membedakan jenis rancangan menu (menu planning). Diharapkan siswa dapat terlibat aktif dalam kegiatan pembelajaran dan bertanggung jawab dalam menyampaikan pendapat, menjawab pertanyaan. Memberi saran dan kritik serta dapat :

1. Mampu menjelaskan faktor-faktor yang diperhatikan dalam memilih peralatan

2. Mampu menguraikan jenis perabot dalam penataan dan pelayanan makanan
3. Mampu menguraikan klasifikasi *chinaware, tableware, glassware*
4. Mampu mendeskripsikan *table accessories*
5. Mampu mendeskripsikan kegunaan *other equipment*
6. Mampu menguraikan cara membersihkan peralatan restoran

**D. Materi Pembelajaran**

1. Mendiskripsikan dan membuat Perabot, lenan, peralatan makan dan minum alat hidang

**E. Metode Pembelajaran**

Pendekatan pembelajaran pendekatan (*scientific*)  
 Pembelajaran kooperatif menggunakan kelompok diskusi berbasis project based learning

**F. Media Pembelajaran, Alat dan Bumber Belajar**

1. Media : Power Point
2. Alat : Peralatan dan Perlengkapan tata hidang
3. Sumber Belajar : Referensi bahan ajar buku dan modul tata hidang

**G. Langkah-langkah Pembelajaran**

Pertemuan ke 1

Kegiatan	Deskripsi Pembelajaran	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru memberikan salam kemudian memeriksa keadiran siswa</li> <li>2. Guru memberikan gambaran tentang materi yang akan dipelajari yaitu membuat Perabot, lenan, peralatan makan dan minum alat hidang</li> <li>3. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai</li> <li>4. Guru menyampaikan langkah-langkah pembelajaran</li> <li>5. Sebagai apresepsi untuk mengingatkan kembali guru memberikan beberapa contoh alat-alat Perabot, lenan, peralatan makan dan minum alat hiding</li> </ol>	15 menit
Inti	<p><b>Stimulation :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa mengamati tayangan materi lewat media LCD power point</li> <li>2. Siswa menanggapi presentasi guru dan menanyakan materi yang belum jelas tentang membuat Perabot, lenan, peralatan makan dan minum alat hidang</li> </ol> <p><b>Problem statement :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dengan Tanya jawab, siswa disarankan untuk memahami jenis – jenis Perabot, lenan, peralatan makan dan minum alat hidang</li> </ol> <p><b>Data colletion :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru membagi siswa ke dalam beberapa</li> </ol>	290 menit

	<p>kelompok dengan tiap kelompok terdiri atas 3 siswa</p> <p>2. Tiap kelompok mendapat tugas untuk menyelesaikan permasalahan yaitu menunjukan dan menjelaskan jenis – jenis Perabot, lenan, peralatan makan dan minum alat hidang. Tugas di selesaikan berdasarkan worksheet atau lembar kerja yang dibagikan.</p> <p><b>Data processing :</b></p> <p>1. Selama siswa bekerja didalam kelompok, guru memperhatikan dan mendorong semua siswa untuk terlibat diskusi, dan mengarahkan bila ada kelompok yang melenceng jauh pekerjaanya,</p> <p><b>Verification :</b></p> <p>1. Beberapa kelompok diskusi (tidak harus terbaik) diminta untuk mempresentasikan hasil diskusinya kedepan kelas, sementara kelompok lain, menanggapi dan menyempurnakan apa yang dipresentasikan.</p> <p>2. Guru mengumpulkan hasil diskusi tiap kelompok</p> <p><b>Generalization :</b></p> <p>1. Dengan Tanya jawab, guru mengarahkan semua siswa pada kesimpulan mengenai jenis-jenis Perabot, lenan, peralatan makan dan minum alat hidang.</p> <p>2. Guru memberikan 5 soal terkait jenis – jenis Perabot, lenan, peralatan makan dan minum alat hidang.</p> <p>3. Dengan Tanya jawab, siswa dan guru menyelesaikan kelima soal yang telah diberikan dengan menggunakan strategi yang tepat.</p> <p>4. Guru memberikan tugas mencari contoh jenis-jenis Perabot, lenan, peralatan makan dan minum alat hidang yang ada di internet untuk dibuat kliping dikerjakan tiap siswa secara mandiri, dan di kumpulkan</p>	
penutup	<p>1. Siswa diminta menyimpulkan tentang jenis Perabot, lenan, peralatan makan dan minum alat hidang</p> <p>2. Guru memberikan tugas PR beberapa soal dari buku siswa</p> <p>3. Guru mengahiri kegiatan belajar dengan memberikan pesan untuk tetap belajar</p>	10 menit

H. Penilaian

- 1. Teknik penilaian : pengamatan tes tulis
- 2. Prosedur penilaian :

No	Aspek yang dinilai	Teknik penilaian	Waktu penilaian
1	Sikap <ul style="list-style-type: none"><li>a. terlibat aktif dalam pembelajaran teori Perabot, lenan, peralatan makan dan minum alat hidang</li><li>b. bekerjasama dalam kegiatan kelompok</li><li>c. toleran terhadap proses pemecahan masalah yang berbeda dan kreatif</li></ul>	Pengamatan	Selama pembelajaran, saat diskusi dan praktik Perabot, lenan, peralatan makan dan minum alat hiding
2	Pengetahuan Perabot, lenan, peralatan makan dan minum alat hiding	Tes tertulis	Penyelesaian tugas individu dan kelompok
3	Ketrampilan <ul style="list-style-type: none"><li>a. terampil menyebutkan jenis –jenis Perabot, lenan, peralatan makan dan minum alat hiding</li></ul>	Pengamatan	Penyelesaian tugas (individu maupun kelompok) dan saat diskusi.

- 3. Pedoman penskoran (terlampir)
- Penentuan Nilai Akhir :

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 10$$

Penilaian Afektif

a. Penilaian Presentasi

No	Nama Siswa	Aspek Penilaian	Skor		
			1	2	3
		Signifikansi (kebermaknaan informasi )			
		Pemahaman terhadap materi			
		Argumentasi (alasan ulasan, mempertahankan pendapat)			
		Responsif (kesesuaian jawaban dan pertanyaan)			
		Kerjasama kelompok (partisipasi, tanggung jawab bersama)			

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 10$$

- Pedoman Penskoran :
- 3 = Kegiatan baik sekali
  - 2 = Kegiatan cukup
  - 1 = Kegiatan kurang

**b. Penilaian diskusi**

No	Nama Siswa	Aspek Yang Dinilai					
		Partisipasi dalam Kelompok	Kelengkapan Tugas Individu/Kelompok	Kerapihan Hasil kerja	Mengemukakan Gagasan saat Diskusi	Jumlah Skor	Nilai

Pedoman Penskoran :  
3 = Kegiatan baik sekali  
2 = Kegiatan cukup  
1 = Kegiatan kurang

**1.Penilaian Psikomotor (Pengelompokkan tugas diskusi )**

Berilah tanda 1-3 pada kolom aspek penilaian\ dengan ketentuan :  
1 = tidak tepat  
2 = tepat  
3 = sangat tepat

No	Nama Siswa	Aspek yang Dinilai		Skor total
		Menjelaskan macam-macam jenis peralatan restoran	Mendeskripsikan macam-macam wares dan chinewares	
1.				
2.				

Pedoman Pensekoran :  
3 = sangat tepat, jika mampu mengelompokkan dengan sangat runtut dan lengkap  
2 = tepat, jika mampu mengelompokkan dengan runtut tetapi tidak lengkap  
1 = tidak tepat, jika menyebutkan tidak runtut dan tidak lengkap

**2. Kriteria penilaian/ rubik penilain untuk soal essay**

soal dan kunci jawaban	Skor
1. Sebutkan macam-macam <i>chinewar</i> ? a. <i>show plate</i> b. <i>dinner plate</i> c. <i>underliner soup</i> d. <i>bread n butter plate</i> e. <i>small bowl</i>	50



<ul style="list-style-type: none"><li>f. <i>soup cup and saucer</i></li><li>g. <i>salt and pepper shaker</i></li><li>h. <i>sugar bowl</i></li><li>i. <i>jam pot</i></li><li>j. <i>milk jug</i></li><li>k. <i>coffee pot</i></li><li>l. <i>flower vase</i></li><li>m. <i>tea cup and saucer</i></li><li>n. <i>coffee cup and saucer</i></li></ul>	
<p>2. Sebutkan macam-macam silverware?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a. <i>dinner knife</i></li><li>b. <i>dinner fork</i></li><li>c. <i>dinner spoon</i></li><li>d. <i>dessert knife</i></li><li>e. <i>soup spoon</i></li><li>f. <i>ladle</i></li><li>g. <i>candle holder</i></li><li>h. <i>food cover</i></li><li>i. <i>shaker</i></li><li>j. <i>jigger</i></li><li>k. <i>ballon wisk</i></li><li>l. <i>damitase spoon</i></li><li>m. <i>egg stand</i></li><li>n. <i>stir</i></li><li>o. <i>long bar spoon</i></li><li>p. <i>cake tounge</i></li><li>q. <i>ice tounge</i></li></ul>	30

Guru Pembimbing

Mahasiswa

Sri Rahayu, S P.d  
NIP. 19640805 198703 2 007

Grifita Tresna Monika  
NIM. 13511245007



# SMK NEGERI 3 KLATEN

## HAND OUT PEMBELAJARAN

### TATA HIDANG

## PERABOT, LENAN, PERALATAN MAKAN DAN MINUM, ALAT HIDANG

### A. Kompetensi Dasar Dan Indikator

#### 3.1 Mendeskripsikan perabot, lenan, peralatan makan dan minum, alat hidang

- Indikator:
- Mendeskripsikan perabot lenan dan peralatan hidang di restoran
  - Mengidentifikasi perabot, lenan dan peralatan hidang di restoran
  - Mengidentifikasi peralatan makanan dan minuman:
    - China ware
    - Glass ware
    - Silver ware
    - Assesories meja

#### 1.1 Merencanakan persiapan peralatan penataan meja (polishing peralatan makan dan minum, alat hidang serta lenan

- Indikator:
- langkah-langkah peralatan penataan meja
  - Membersihkan peralatan makanan dan minuman
    - China ware
    - Glass ware
    - Silver ware
    - Assesories meja
    - Lenan untuk restoran

### B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran perabot, lenan, peralatan makan dan minum, alat hidang peserta didik dapat:

1. Peserta didik dapat menjelaskan pengertian perabot, lenan, peralatan makan dan minum, alat hidang dengan tepat
2. Peserta didik dapat menjelaskan fungsi perabot, lenan, peralatan makan dan minum, alat hidang dengan tepat
3. Peserta didik dapat mengidentifikasi perabot, lenan, peralatan makan dan minum, alat hidang dengan tepat
4. Peserta didik dapat menjelaskan langkah-langkah membersihkan peralatan makan dan minum (china ware, glass ware, silver ware, assecories meja)



## SMK NEGERI 3 KLATEN

### HAND OUT PEMBELAJARAN

### TATA HIDANG

#### C. Uraian Materi

##### 1. Perabot

Keberhasilan suatu restoran ditentukan bukan hanya dari pelayanan makanan saja, tetapi juga cara pengaturan ruangan, perabot, linen, peralatan hidangan dan perlengkapan lain yang dibutuhkan pramusaji dalam melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya.

Hal-hal yang perlu diperhatikan waktu membeli dan memilih perabot dan peralatan ditentukan oleh beberapa faktor, yaitu:

a. Tipe pelayanan yang akan dilakukan oleh restoran

Umumnya cara pelayanan yang dipakai ialah:

- 1) Pelayanan secara *America/Ready plate service*
- 2) Pelayanan secara *Rusia/Platter service*
- 3) Pelayanan secara *Perancis/Gueridon service*
- 4) Pelayanan secara *Inggris/Family service*
- 5) Pelayanan secara *Prasmanan/Buffer service*

Pelayanan yang banyak digunakan adalah pelayanan secara Amerika dan prasmanan karena tidak banyak membutuhkan alat dan tenaga pelayan.

b. Jenis tamu yang diharapkan

Pertimbangan ini terutama ditujukan untuk perabot, peralatan makan, minum, hidangan dan linen. Untuk tamu rombongan atau group diperlukan perabot dan peralatan yang banyak. Untuk itu, jenis tamu perlu dipertimbangkan pada waktu membeli perabot dan peralatan.

c. Warna dan desain (*design*) restoran

Penampilan restoran dinilai bukan hanya karena perabot dan peralatan yang mahal dan ukuran yang tepat, tetapi juga kombinasi warna dan desain yang sesuai.

d. Denah ruangan

Kita harus membuat denah dalam perencanaan ruangan agar perabot yang sudah disiapkan dapat ditempatkan sesuai rencana. Pembelian perabot harus disesuaikan dengan luas ruangan supaya tamu yang masuk merasa nyaman, serta berkesan tidak terlalu penuh.

e. Dana yang tersedia

Dana sangat berperan dalam pengadaan perabot dan peralatan untuk tata hidang.

Untuk itu dana perlu dipikirkan dalam perencanaan pengadaan perabot dan peralatan

Dalam mendirikan suatu restoran harus mempunyai segala sesuatu yang mendukung operasional agar dapat berjalan dengan baik. Peralatan itu terdiri dari perabot, *linen*, *chinaware*, *silverware*, *glassware*, *other equipment*, dan cara membersihkan peralatan.



SMK NEGERI 3 KLATEN  
HAND OUT PEMBELAJARAN  
TATA HIDANG

1. Perabot

Perabot (*furniture*) untuk restoran harus benar-benar dipilih yang tepat sehingga dapat berfungsi sesuai dengan kebutuhan. Perabot itu harus praktis, enak dipakai, dan modelnya *up to date*. Perabot kebanyakan dibuat dari kayu karena kayu banyak macamnya, permukaannya kuat, tidak mudah melengkung, dan warnanya tidak berubah.

Biasanya selain menggunakan bahan utama kayu, ada juga perabot yang dibuat dari bahan utama alumunium, plastik atau *fiber glass*. Keuntungan memakai ketiga bahan utama tersebut yaitu karena mudah dibersihkan, tidak berat mudah dipindahkan, harganya tidak terlalu mahal, tahan lama, dan dapat diatur dalam deretan besar menurut warna dan desainnya.

Hal-hal yang perlu diingat waktu membeli peralatan untuk keperluan restoran ini:

- a. Tipe pelayanan yang akan ditampilkan di restoran itu,
- b. Tipe tamu-tamu yang diharapkan
- c. Kelenturan dalam pemakaian atau *flexible*
- d. *Design* atau model yang dingin
- e. Warna yang disenangi
- f. Mudah disimpan
- g. Perbandingan yang pecah, misalkan untuk barang yang dapat pecah/rusak.
- h. Tetap dapat digunakan kelak
- i. Harga dan dana yang tersedia

Perabot yang akan dibahas dalam kesempatan ini ialah:

a. Table/Meja

Bentuk meja makan ada bermacam-macam, ada yang bulat, persegi panjang, dan segi empat dan setiap meja ada untuk 2 orang, 4 orang dan 12 orang tamu.

Bentuk-bentuk yang paling umum ialah:

- a) Bentuk bulat, ada berbagai macam ukurannya.
- b) Bentuk elips atau lonjong lonjong.
- c) Bentuk bujur sangkar (*square table*)
- d) Bentuk empat persegi panjang (*oblong table*)



Selain bentuknya, meja makan juga bermacam-macam seperti berikut ini:

Tabel 1. Klasifikasi Kapasitas Meja

Kapasitas	Klasifikasi Meja		
	Plastik/FiberGlass	Alumunium	Kayu
	Meja Persegi Empat ( <i>Square Table</i> )	Meja Persegi Panjang ( <i>Rectangulare Table</i> )	Meja Bulat ( <i>Round Table</i> )



SMK NEGERI 3 KLATEN  
HAND OUT PEMBELAJARAN  
TATA HIDANG

			
2 orang	60 cm x 60 cm	-	20 cm
4 orang	100 cm x 100 cm	-	90 cm
6 orang	-	60 cm x 150 cm	150 cm
12 orang	-	120 cm x 240 cm	-

b. Kursi/*chair*

Kursi yang digunakan di restoran terdiri dari aneka ragam corak, baik bahan maupun model dan warnanya. Kursi-kursi itu berfariasi, bentuk, tinggi dan lebarnya.

Ukuran kursi yang umum digunakan ialah tinggi tempat duduk 46 cm dari lantai, lebar tempat duduk 46 cm, tinggi sandaran kursi dari lantai 1 m. kursi untuk bar ukurannya lebih tinggi dengan sandaran maupun tanpa sandaran.

Berikut ini jenis-jenis kursi yang biasa digunakan di restoran:

c. *Side board*

Lemari persediaan (*side board*) adalah semacam lemari yang mempunyai bagian-bagian seperti rak-rak dan laci. Lemari persediaan diletakkan didekat meja makan. *Side board* berfungsi sebagai tempat menyimpan alat-alat yang diperlukan pada waktu pelayanan sehingga memudahkan pekerjaan pramusaji. Selain alat-alat makan, *side board* dilengkapi pula dengan lenan untuk keperluan menutup meja.

Ukuran *side board* tergantung pada :

- 1) Cara pelayanan dan menu yang dihidangkan
- 2) Banyaknya meja yang dapat dilayani dari satu *side board*
- 3) Jumlah macam alat-alat yang dipakai.



Gambar 3. *Side board*





## SMK NEGERI 3 KLATEN

### HAND OUT PEMBELAJARAN

### TATA HIDANG

#### 2. Lenan

Linen adalah barang-barang yang terbuat dari kain untuk keperluan operasi suatu restoran. Linen termasuk perlengkapan restoran yang cukup mahal harganya. Oleh karena itu selain penggunaannya harus dihemat dan hati-hati, kontrolnya pun harus teliti. Jumlah serbet makan atau napkin suatu restoran minimal dua kali lipat dari jumlah kursi yang ada, begitupun taplak meja harus dua kali lipat jumlah meja yang ada, tujuannya apabila yang satu kotor yang lain sudah siap pakai yang disimpan di *House Keeping Department* atau *Linen Room*.

Jika sudah selesai digunakan, linen yang kotor disimpan, dihitung dan diserahkan ke *House Keeping Department* atau *Linen Room* untuk diganti dengan yang bersih. Karena biaya untuk pencucian dan penyetrikaan linen itu cukup mahal maka cara pemakaiannya harus benar-benar hemat dan cermat, tetapi tanpa mengurangi mutu pelayanan. Serbet makan yang kotor dihitung dan tiap 10 lembar dijadikan satu sehingga akan memudahkan kontrol. Taplak meja diatur sedemikian rupa, dikelompokkan sesuai dengan ukurannya sehingga akan mudah untuk menghitungnya.

Linen untuk keperluan restoran, seperti taplak meja, serbet makan, slip cloth, skirting dan moulton banyak variasinya, bermacam-macam kualitas, design serta warnanya. Tergantung dari kelas restoran itu sendiri serta seni dari *Food and Beverage Manager*. taplak meja selain terbuat dari bahan kapas atau *cotton*, juga ada yang terbuat dari bahan sintetis seperti nilon dan rayon.

Untuk menjaga linen agar tetap bersih dan terjaga kerapiannya, kita harus tahu bagaimana cara penyimpanan linen, yaitu sebagai berikut:

- Dikelompokkan dengan sejenisnya, misalnya serbet makan dengan serbet makan, lap gelas dengan lap gelas, dan seterusnya. Untuk taplak meja, pengelompokkan didasarkan pada ukurannya. Taplak yang berukuran sama dikelompokkan menjadi satu.
- Ditumpuk secara rapi dan lipatan yang menghadap ke arah luar agar mudah dihitung.
- Kalau linen tidak disimpan di dalam lemari, haruslah dineri tutup agar permukaannya terhindar dari kotoran atau debu.

Penggunaan linen di restoran tergantung pada:

- Kelas dari restoran itu sendiri.
- Tipe dari para langganan atau *clience*.



## SMK NEGERI 3 KLATEN

### HAND OUT PEMBELAJARAN

### TATA HIDANG

- c. *Cost* atau harga dasar yang disajikan.
- d. Macam menu yang disajikan.
- e. Macam pelayanan yang ditampilkan.

#### Macam-Macam Linen

Untuk linen sendiri dapat dibedakan menjadi enam macam, diantaranya *ada table cloth, moulton, slip cloth, napkin, service cloth*, dan *skriting*. Jenis linen ini banyak kita jumpai di berbagai restoran, baik yang restoran biasa sampai restoran mewah.

##### a. *Table Cloth*

*Table cloth* atau taplak meja di restoran biasanya berukuran 137cm x 137cm yang digunakan untuk meja berukuran 76cm, atau meja bundar berdiameter 1 meter. Meja persegi panjang menggunakan taplak meja berukuran 183cm x 24cm.



Gambar 1.2. *Table Cloth*

##### b. *Moulton*

*Moulton* atau kain peredam bunyi ini biasanya digunakan untuk penutup meja makan sebelum dilapisi taplak meja. *Moulton* digunakan dalam restoran ini bertujuan untuk meredam bunyi apabila ada benda yang jatuh di atas meja makan dan dapat juga menahan air yang tumpah saat perjamuaan makan berlangsung.



Gambar 1.3. *Moulton*

##### c. *Slip Cloth*

*Slip cloth* digunakan untuk menutupi noda atau tumpahan pada taplak meja yang sudah dipasang dan tidak sempat diganti. Ukuran dari *slip cloth* ini ialah 1m x 1m



## SMK NEGERI 3 KLATEN

### HAND OUT PEMBELAJARAN

### TATA HIDANG



Gambar 1.4. *Slip cloth*

#### d. *Napkin*

*Napkin* atau yang disebut serbet tamu mempunyai fungsi sebagai penghias meja makan, untuk menutupi pangkuan di waktu makan, untuk mengelap mulut sehabis makan, dan dapat sebagai tanda kita sudah selesai atau belum selesai makan pada suatu restoran. Ukuran *napkin* adalah 40 cm x 40 cm atau 50 cm x 50 cm



Gambar 1.5. *Napkin*

#### e. *Service Cloth*

*Service cloth* merupakan serbet yang khusus digunakan oleh *waiter*, terutama untuk membersihkan peralatan restoran pada saat *set-up* atau saat pelayanan. *Service cloth* ini bisa dibuat dari taplak meja yang sudah tidak terpakai namun kondisinya masih baik.



Gambar 1.6. *Service cloth*

#### f. *Skriting*

*Skriting* berguna untuk menutup keliling bagian bawah meja sehingga segala sesuatu yang ada dibawah meja itu tidak kelihatan dan nampak rapi. Biasanya





**SMK NEGERI 3 KLATEN**  
**HAND OUT PEMBELAJARAN**  
**TATA HIDANG**

*skriting* ini terbuat dari kain atau batik yang panjang, tergantung dengan ukuran mejanya. *Skriting* digunakan pada saat meja disusun prasmanan, konperensi, seminar atau *special party*.



Gambar 1.7. *Skriting*

**Macam-Macam Lipatan Napkin**






Dalam penggunaan napkin di sebuah restoran tentunya napkin dibuat lipatan-lipatan semenarik mungkin yang berfungsi sebagai daya tarik kepada konsumen. Lipatan yang dihasilkan sangat beragam. Contoh-contoh lipatan napkin yang sering kita jumpai di dalam restoran, yaitu sebagai berikut:

**Tabel Macam-Macam Lipatan Napkin**

NO	NAMA LIPATAN NAPKIN	GAMBAR LIPATAN NAPKIN
1.	The Banana	







SMK NEGERI 3 KLATEN  
HAND OUT PEMBELAJARAN  
TATA HIDANG

2.	The Bishop Maiter	
3.	The Candle	
4.	The Cinderlela	
5.	The Cock Comb	
6.	Cutleries Holder	



SMK NEGERI 3 KLATEN  
HAND OUT PEMBELAJARAN  
TATA HIDANG

7.	The Norwegian Qlaicer	
8.	The Raisining Sun Fan	
9.	Thre Pyramid	
10.	The Rose	

Tabel 1.5. Macam-Macam Lipatan Napkin  
(sumber: dok.pribadi)

3. Alat Hidang (Peralatan Makan dan Minum)

a. Pengertian Alat Hidang

Keberhasilan dalam melaksanakan pelayanan makanan (*food service*) sangat ditentukan oleh adanya kelengkapan peralatanyang dapat menunjang operasional restoran. Dan pastinya harus mengetahui terlebih dahulu tentang peralatan apa saja yang digunakan. Tentunya untuk mengenal peralatan tersebut kita harus mengetahui dahulu alat hidangnya.Alat hidang merupakan peralatan yang digunakan untuk perjamuan makan yang sudah disiapkan diatas meja makan.





**SMK NEGERI 3 KLATEN**  
**HAND OUT PEMBELAJARAN**  
**TATA HIDANG**

Biasanya alat hidang ini terbuat dari keramik, perak dan jenis kaca.




**b. Macam-Macam Alat Hidang**

Alat hidang yang perlu anda ketahui mempunyai beberapa kelompok, diantaranya yaitu:

**1) Chinaware**

*Chinaware* adalah semua jenis peralatan yang terbuat dari porselin dan keramik. Jenis peralatan ini memiliki aspek yang sangat penting dalam menunjang penampilan makanan yang dihidangkan kepada tamu. Disamping itu, dilihat dari segi pemandangan tamu yang makan, akan memberi kesan seakan-akan semua peralatan yang digunakan sama seperti yang biasa dipakai dirumahnya sendiri. Bentuk, ukuran dan kualitas *chinaware* antara yang satu dengan yang lainnya akan berbeda-beda, tergantung dari pabrik pembuatannya. Dibawah ini contoh-contoh dari peralatan yang termasuk dalam *chinaware*.

**Tabel Macam-Macam Chinaware**

No	Nama Alat	Gambar	Fungsi
1	Oval Platter		Tempat hidangan pada pelayanan Russian Service
2	Show Plate		Piring besar untuk alas napkin atau alas dinner plate saat table setting
3	Dinner Plate		Alat menyajikan main course (hidangan utama) berukuran ± 28-31 cm








# SMK NEGERI 3 KLATEN HAND OUT PEMBELAJARAN TATA HIDANG

4	Dessert Plate		Piring untuk penghidangan <i>appetizer</i> (hidangan pembuka) dan juga untuk <i>dessert</i> (hidangan penutup)
5	B&B Plate		Piring untuk penghidangan roti dan mentega, diameter: 17-20 cm
6	Soup Plate		Untuk menghidangkan soup (thick soup)
7	Soup Cup		Untuk menghidangkan soup (clear/thin soup)
8	Tea/coffee Cup		Untuk menghidangkan tea or coffee
9	Egg Cup		Untuk menghidangkan boiled egg, biasanya dilengkapi saucer dan tea spoon



SMK NEGERI 3 KLATEN  
HAND OUT PEMBELAJARAN  
TATA HIDANG

10	Soup Cup Saucer		Alas dari soup cup
11	Tea/Coffee Cup Saucer		Alas dari tea/coffe cup
12	Tea Pot		Teko untuk teh, bisa untuk 3-4 porsi atau lebih
13	Coffee Pot		Teko untuk kopi, bisa untuk 3-4 porsi atau lebih
14	Milk Jug		Tempat untuk <i>fresh milk</i> (susu) panas atau dingin, biasanya dialas saucer



# SMK NEGERI 3 KLATEN HAND OUT PEMBELAJARAN TATA HIDANG

15	Cream Jug		Untuk tempat krimmer
16	Gravy jug		Untuk tempat sauce
17	Soup Bowl		Untuk menghidangkan soup, dilengkapi dengan alas saucer
18	Sugar Bowl		Mangkuk kecil untuk tempat gula pasir
19	Butter/jam dish		Tempat butter atau jam (selai)
20	Sauce dish		Tempat sauce (chili and tomato sauce)





SMK NEGERI 3 KLATEN  
HAND OUT PEMBELAJARAN  
TATA HIDANG



21	Butter Dish		Tempat menyajikan butter, dilengkapi tutup untuk mencegah butter meleleh
----	-------------	--	--

Tabel 1.2. *Chinaware*  
(sumber: <http://www.google.co.id/>)

2) *Glassware*

Peralatan makan yang terbuat dari jenis kaca (gelas). *Glassware* digunakan untuk keperluan pelayanan makanan dan minuman biasanya berbentuk gelas dengan berbagai variasi dan desain sesuai dengan kebutuhan dari suatu restoran. Pemakaian gelas disesuaikan dengan jenis dari hidangan yang disajikan. Gelas yang biasa ada di restoran dibagi ke dalam dua bagian, yaitu Gelas tidak berkaki (*Unsteam glass*) dan Gelas berkaki (*Steam glass*).






Tabel Macam-Macam *Glassware*

No	Nama Alat	Gambar	Fungsi
A. 1	<u>Stemmed Glass</u> Water Goblet		Gelas untuk menyajikan air putih (mineral water)
2	White Wine Glass		Gelas untuk menyajikan anggur putih (white wine) sebagai peneman hidangan main course untuk daging yang berwarna putih seperti hidangan fish










# SMK NEGERI 3 KLATEN HAND OUT PEMBELAJARAN TATA HIDANG

3	Red Wine Glass		Gelas untuk menyajikan anggur merah (red wine) sebagai peneman hidangan main course untuk daging yang berwarna merah seperti beef, lamb, atau pork
4	Brandy Glass		Gelas untuk menyajikan minuman beralkohol brandy
5	Pina Colada Glass/ Poco Grande		Gelas untuk menyajikan minuman pina colada atau bisa juga untuk menyajikan minuman lainnya seperti juice atau miklshake
6	Cocktail Glass		Gelas untuk menyajikan minuman jenis cocktail
7	Champagne Saucer Glass		Gelas untuk penyajian champagne



SMK NEGERI 3 KLATEN  
HAND OUT PEMBELAJARAN  
TATA HIDANG

8	Ice Cream Glass		Gelas untuk menyajikan ice cream
B. 1	<u>Unstemmed Glass</u> Old Fashion Glass		Gelas untuk menyajikan minuman beralkohol tinggi dengan penambahan es batu
2	Beer Glass/Mug		Gelas untuk menyajikan beer
3	Pilsener Glass		Gelas untuk menyajikan juice
4	Collins Glass		Gelas untuk menyajikan soft drink



SMK NEGERI 3 KLATEN  
HAND OUT PEMBELAJARAN  
TATA HIDANG

5	Highball Glass		Gelas untuk menyajikan air mineral
6	Breakfast Juice Glass		Gelas untuk menyajikan juice pada saat breakfast

Tabel 1.3. *Glassware*  
(sumber: <http://www.google.co.id/>)

3) *Silverware*

*Silverware* adalah peralatan yang terbuat dari stainless steel, silver (perak) yang dipergunakan untuk makan di restoran dan biasanya ditata diatas meja.

Silverware juga sering disebut peralatan makan, peralatan makan ini dapat dibagi dalam tiga kategori, yaitu:

- a) *Flatwares* : mengacu pada semua jenis sendok dan garpu.
- b) *Cutleries* : meliputi semua jenis pisau atau alat pemotong lainnya.
- c) *Hollowares* : terdiri dari semua jenis peralatan yang berongga.





**SMK NEGERI 3 KLATEN**  
**HAND OUT PEMBELAJARAN**  
**TATA HIDANG**

Gambar 1.1. *Flatware dan Cutleries*  
(sumber: <http://www.bexfield.co.uk>)

Keterangan:





No	Nama Alat	Fungsi	No	Nama Alat	Fungsi
1	Salt spoon		21	Cake server	
2	Mustard spoon		22	Sauce ladle	
3	Demitasse spoon		23	Fruit server	
4	Tea spoon		24	Serving spoon	
5	Grape fruit spoon		25	Nut crackers	
6	Oyster fork		26	Grape scissors	
7	Escargot fork		27	Butter knife	
8	Fruit forkr knife		28	Sugar tong	
9	Fruit knife		29	Olive spoon	
10	Dessert spoon		30	Cocktail fork	
11	Dessert fork		31	Sardine server	
12	Desssert knife		32	Caddy spoon	
13	Fish fork		33	Jam spoon	
14	Fish knife		34	Fish server (knife)	
15	Soup spoon		35	Fish server (fork)	
16	Dinner fork		36	Salad server spoon	
17	Dinner knife		37	Salad server fork	
18	Soup ladle		38	Asparagus server	
19	Basting spoon		39	Pie server	
20	Cake spatula				





SMK NEGERI 3 KLATEN  
HAND OUT PEMBELAJARAN  
TATA HIDANG

Tabel Macam-Macam Hollowares

No	Nama Alat	Gambar	Fungsi
1	Coffe Pot		Untuk tempat kopi dengan isi untuk 3-4 porsi
2	Tea Pot		Untuk tempat teh dengan isi 3-4 porsi
3.	Water Pitcher		Tempat air putih (mineral water) sebelum disajikan pada water goblet
4	Milk Jug		Tempat fresh milk (susu segar) panas atau dingin

Tabel 1.1. *Holloware*  
(sumber: <http://www.google.co.id/>)

4) Perlengkapan Meja (*Table Accesories*)

Perlengkapan Meja (*Table Accesories*) adalah alat-alat yang diletakkan di tengah-tengah meja, pada saat makan. Biasanya perlengkapan meja ini sebagai titik temu diameter meja, agar sisi meja sama.



**SMK NEGERI 3 KLATEN**  
**HAND OUT PEMBELAJARAN**  
**TATA HIDANG**

**Tabel Macam-Macam Perlengkapan Meja (*Table Accesories*)**

No	Nama Alat	Gambar	Fungsi
1	Candle Holder		Tempat lilin
2	Toothpick Holder		Tempat tusuk gigi, tidak diletakkan langsung di atas meja tamu, diberikan jika tamu meminta
3	Salt and Pepper Shaker		Tempat garam dan merica Diletakkan di tengah-tengah meja
4	Ashtray		Untuk tempat menampung abu rokok
5	Bud Vase/Flower Vase		Untuk tempat bunga



SMK NEGERI 3 KLATEN  
HAND OUT PEMBELAJARAN  
TATA HIDANG

6	Table Number		Menunjukkan nomor meja untuk waiter/waiters dalam pelayanan.
---	--------------	--	--

Tabel 1.4. Perlengkapan Meja (*Table Accesories*)  
(sumber: <http://www.google.co.id/>)

5) Polishing

Pada peralatan restoran tentunya harus bersih dan steril. Untuk menjaga kebersihan itu, pastinya seorang waiter/waiters selalu membersihkan peralatan makan dan alat hidang tamu. *Polishing* merupakan cara membersihkan peralatan makan dan alat hidang yang menggunakan uap air panas. Teknik untuk *mempolishing*berbeda-beda penanganannya, contohnya untuk *mempolishingsilverware*, *chinaware* dan *glassware*.

Cara untuk membersihkan (*polishing*) *silverware*, yaitu:

- a. Persiapkan peralatan yang ingin di *polishing* (*service cloth*, air panas, dan *tray*).
- b. Letakkan alat-alat diatas *tray* (kelompokkan sesuai dengan jenisnya).
- c. Rendam dalam air panas (peralatan).
- d. Pemolesan.
- e. Selesai.

Cara untuk membersihkan (*polishing*) *chinaware*, yaitu:

- a. Persiapkan peralatan yang ingin di *polishing* (*service cloth*, air panas, dan *tray*).
- b. Ambil piring kemudian beri air panas, goyangkan piring lalu tumpahkan air ke piring yang lain.
- c. Pemolesan.
- d. Selesai.

Cara untuk membersihkan (*polishing*) *glassware*, yaitu:

- a. Persiapan peralatan yang ingin di *polishing* (*service cloth*, air panas, dan *tray*).
- b. Susun gelas diatas *tray* yang ada.
- c. Beri uap air panas ke dalam gelas yang sudah siap (pegang pada tangkai gelas menggunakan napkin, lalu beri uap di bagian dalam dan luar gelas).
- d. Pemolesan gelas. Ciri-ciri gelas yang baik adalah permukaan gelas tidak buram.
- e. Selesai.



# ***PERALATAN MAKAN DAN MINUM, ALAT HIDANG SERTA LENAN***

TIM TATA HIDANG  
KKN PPL UNY





# Hal perlu diperhatikan waktu membeli dan memilih perabot&peralatan ditentukan oleh beberapa faktor, yaitu:

## 1. Tipe pelayanan yang akan dilakukan oleh restoran

Umumnya cara pelayanan yang dipakai ialah:

- a. Pelayanan secara *America/Ready plate service*
- b. Pelayanan secara *Rusia/Platter service*
- c. Pelayanan secara *Perancis/Gueridon service*
- d. Pelayanan secara *Inggris/Familly service*
- e. Pelayanan secara *Prasmanan/Buffet service*
- f. Pelayanan yang banyak digunakan adalah pelayanan secara Amerika dan prasmanan karena tidak banyak membutuhkan alat dan tenaga pelayan.



## **2. Jenis tamu yang diharapkan**

Untuk tamu rombongan atau group diperlukan perabot dan peralatan yang banyak. Untuk itu, jenis tamu perlu dipertimbangkan pada waktu membeli perabot dan peralatan.

## **3. Warna dan desain (*design*) restoran**

Penampilan restoran dinilai bukan hanya karena perabot dan peralatan yang mahal dan ukuran yang tepat, tetapi juga kombinasi warna dan desain yang sesuai.

## **4. Denah ruangan**

Kita harus membuat denah dalam perencanaan ruangan agar perabot yang sudah disiapkan dapat ditempatkan sesuai rencana. Pembelian perabot harus disesuaikan dengan luas ruangan supaya tamu yang masuk merasa nyaman, serta berkesan tidak terlalu penuh.

## **5. Dana yang tersedia**

Dana perlu dipikirkan dalam perencanaan pengadaan perabot dan peralatan. Dalam mendirikan suatu restoran harus mempunyai segala sesuatu yang mendukung operasional agar dapat berjalan dengan baik

# Peralatan yang mendukung operasional restoran

## Perabot

- Perabot (*furniture*) untuk restoran harus benar-benar dipilih yang tepat sehingga dapat berfungsi sesuai dengan kebutuhan. Perabot itu harus praktis, enak dipakai, dan modelnya *up to date*.



## 1. Table/Meja

Bentuk meja makan ada bermacam-macam, ada yang bulat, persegi panjang, dan segi empat dan setiap meja ada untuk 2 orang, 4 orang dan 12 orang tamu

<b>Kapasitas</b>	<b>Meja Persegi Empat (<i>Square Table</i>)</b>	<b>Meja Persegi Panjang (<i>Rectangulare Table</i>)</b>	<b>Meja Bulat (<i>Round Table</i>) Diameter</b>
<b>2 orang</b>	<b>60 cm x 60 cm</b>	<b>-</b>	<b>20 cm</b>
<b>4 orang</b>	<b>100 cm x 100 cm</b>	<b>-</b>	<b>90 cm</b>
<b>6 orang</b>	<b>-</b>	<b>60 cm x 150 cm</b>	<b>150 cm</b>
<b>12 orang</b>	<b>-</b>	<b>120 cm x 240 cm</b>	<b>-</b>

**Meja Persegi Empat**



**Meja Persegi Panjang**



**Meja Bulat**





## 2. Kursi/*chair*

Ukuran kursi yang umum digunakan ialah tinggi tempat duduk 46 cm dari lantai, lebar tempat duduk 46 cm, tinggi sandaran kursi dari lantai 1 m. kursi untuk bar ukurannya lebih tinggi dengan sandaran maupun tanpa sandaran. Berikut ini jenis-jenis kursi yang biasa digunakan di restoran:

- *Arm chair*
- *Dinning chair*



- *Sofa*



- *Baby chair*



### 3. *Side board*

Lemari persediaan (*side board*) adalah semacam lemari yang mempunyai bagian-bagian seperti rak-rak dan laci. *Side board* berfungsi sebagai tempat menyimpan alat-alat yang diperlukan pada waktu pelayanan sehingga memudahkan pekerjaan pramusaji. Selain alat-alat makan, *side board* dilengkapi pula dengan lenan untuk keperluan menutup meja.



# LINEN

*Linen* adalah semua kain-kain yang digunakan baik untuk keperluan menutup meja makan maupun keperluan yang lain. Ukuran *linen* di sesuaikan dengan ukuran meja dan kegunaannya.

- *Linen* meja makan ada beberapa macam yaitu
  - Taplak meja perorangan (*place mats*)
  - Taplak meja makan (*table cloth*)
  - Taplak meja hiasan (*slip cloth, top cloth*)
  - Sarung kursi
  - Molton (*silence cloth*)
  - Serbet untuk tangan (*napkin*)
  - Serbet untuk gelas (*glass towel*)
  - Serbet untuk pramusaji (*arm towel, service cloth*)
  - Alas baki (*tray cloth*)
  - Rok meja (*skirting*)





# ***Variasi taplak meja***

## **a. Taplak meja perorangan (*place mats*)**

Taplak meja perorangan adalah pengganti taplak meja makan. Taplak meja perorangan terbuat dari kertas, plastic, kain atau anyaman.



## b. Taplak meja makan (*table cloth*)

Bahan taplak meja makan (*table cloth*) dapat dibuat dari bahan kapas, sintetis dan plastik. Warna taplak meja makan disesuaikan dengan warna ruang makan. Warna putih dapat digunakan untuk jamuan resmi.



<b>Standar taplak meja makan</b>	<b>Meja segi empat</b>	<b>Meja persegi panjang</b>	<b>Bulat</b>
<b>135 x 135 cm</b>	<b>2 orang</b>	<b>-</b>	<b>4 orang</b>
<b>157 x 157 cm</b>	<b>4 orang</b>	<b>-</b>	<b>4 orang</b>
<b>135 x 185 cm</b>	<b>-</b>	<b>4 orang</b>	<b>-</b>
<b>180 x 240 cm</b>	<b>-</b>	<b>6 orang</b>	<b>-</b>
<b>202 x 202 cm</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>6 orang</b>
<b>227 x 227 cm</b>	<b>-</b>	<b>6 orang</b>	<b>6 orang</b>

### c. Taplak meja hiasan (*slip cloth*)

Adalah taplak meja penghias. Sering kali diatas taplak meja dipasang slip cloth sesuai dengan dekorasi ruangan. *Slip cloth* sebaiknya berwarna, misalnya kain batik. Selain itu kegunaan *slip cloth* adalah untuk menutup taplak meja yang hanya kotor sedikit. Ukuran *slip cloth* adalah 1 x 1 m.



#### **d. Sarung kursi**

Sarung kursi biasanya dipakai pada kursi-kursi yang mahal dan digunakan pada restoran-restoran yang mahal. Ukurannya disesuaikan dengan lebar sandaran kursi. Fungsi sarung kursi selain sebagai hiasan juga untuk melindungi sandaran kursi supaya sandaran kursi tidak cepat kotor.



#### **e. Molton**

Yaitu kain tebal lunak yang bersifat menyerap cairan. *Molton* ini dipasang diatas permukaan meja makan sebelum meja makan tadi diberi taplak. Biasanya terbuat dari kain flannel atau bahan selimut.



## ***FUNGSI MOLTON***

1. Untuk menyerap cairan yang tumpah diatas permukaan meja makan sehingga cairan tersebut tidak meluber kemana-mana.
2. Untuk melindungi permukaan meja makan agar tidak cepat rusak oleh benda-benda panas yang diletakkan diatasnya.
3. Untuk meredam bunyi pada saat benda-benda berat diletakkan diatasnya, seperti *tea pot*, *tea cup*, dan lain-lain.
4. Untuk menambah kerapian permukaan meja makan.
5. Untuk menahan taplak meja supaya tidak mudah meleset.



## ***f. Serbet untuk tangan (napkin)***

*Napkin* atau serbet tangan dibuat dari bahan katun/damask yang biasanya digunakan pada saat makan. Serbet makan sebaiknya menggunakan bahan dan warna yang sama dengan taplak meja. Bentuk napkin yaitu bujur sangkar (segi empat sama sisi).



## Fungsi *napkin*:

- Menghias meja makan
- Menutupi pangkuan waktu makan
- Mengelap mulut



## Syarat-syarat serbet makan/*napkin*:

- Bahan mudah menghisap air
- Bahan mudah dibersihkan
- Selalu bersih dan licin
- Tidak boleh dikanji.



## Jenis-jenis serbet

- Serbet makan
- Serbet jari/*cocktail napkin*
- Serbet kertas



## Macam-macam ukuran serbet

- Serbet siang atau malam  
45 cm x 45 Cm  
55 cm x 55 cm  
60 cm x 60 cm
- Serbet pagi  
36 cm x 36 cm  
42 cm x 42 cm

- Double Fan
- Water lili
- Duchess Crown
- Candle



### ***g. Glass Towl***

Serbet untuk gelas (*glass towl*) berguna untuk menggelap semua peralatan restoran yang akan dipergunakan untuk menata meja makan.



### ***h. Arm towel***

Serbet untuk pramusaji (*arm towel/waiter cloth/service cloth*) dipakai untuk kelengkapan *uniform* dan untuk melindungi tangan agar tidak terkena panas dari piring makan dan untuk menahan air yang menetes dari karaf waktu menuangkan air ke dalam gelas. Ukuran arm towel adalah 46 cm x 50 cm dan 36 cm x 42 cm



### ***i. Tray cloth***

Alas baki (*tray cloth*) biasanya terbuat dari kain, renda, plastik, flannel dan kertas agar tidak licin waktu membawa alat-alat

### ***j. Dust towel***

Kain khusus untuk mengelap debu dan remah-remah makan diatas meja atau kursi.

### ***k. Skirting***

*Skirting* adalah semacam kain batik, satin panjang yang dipergunakan untuk menutup meja makan sekeliling/setengah keliling, supaya kaki meja tidak tampak dari depan.



Tray cloth

Dush towel

skriting



# ***Wares dan Chinaware***

- *Ware* adalah segala bentuk benda/peralatan yang digunakan sebagai alat hidang dan alat makan/minum. *Ware* terbagi menjadi *chinaware*, *silverware* dan *glassware*.
- *Chinaware* adalah pecah belah yang terbuat dari bahan keramik, porselin atau tembikar untuk keperluan operasional restoran.





# Klasifikasi chinaware adalah sebagai berikut:

## *a. Platter*

Adalah piring dengan berbagai ukuran yaitu *small, medium* dan *large*. Mempunyai tiga bentuk, ada yang berbentuk lonjong (*oval platter*), bulat (*round platter*) dan persegi panjang (*rectangular platter*).

Durable Porcelainware is a kind of products most suitable for high-grade hotels and restaurants. It has such excellent characteristics like high strength, high-temperature resistance, acid & alkali resistance, no lead contents and easy to wash. It's suitable for dishwasher, microwave and baker because of its high strength and anti-impact ability. So it's the ideal choice of Chinese and Western style hotels, restaurants and modern families.



# ***Plates***

- *Dinner plate*



- *Soup plate*



- *Dessert plate*





- *B & B plate (Butter and Bread)*, yaitu dipergunakan untuk menyajikan roti dan mentega



- *Fish plate*



- *Breakfast plate*



- *Show plate*



piring ceper ukuran sedikit lebih besar dari pada *dinner plate*, diberi dekorasi yang bagus untuk show



# ***Cups***

- ***Soup cup*** : mangkuk berbentuk cangkir dengan ukuran lebih besar dan mempunyai pegangan di kanan kirinya untuk menyajikan sup cair. Diameternya sekitar 10 cm.
- ***Tea cup*** : cangkir teh yang gunanya untuk menyajikan teh, diameternya sekitar 7 cm.
- ***Coffee cup*** : cangkir kopi yang gunanya untuk menyajikan kopi, diameternya sekitar 6 cm.
- ***Demitasse cup*** : cangkir kecil dengan diameter 5 cm yang dipergunakan untuk menyajikan kopi kental (*demitasse coffee*) sehabis makan malam.
- ***Breakfast cup*** : cangkir untuk menyajikan minuman kopi/teh pada waktu makan pagi di restoran.
- ***Egg dish***, disebut juga dengan *egg stand*. Dipergunakan untuk menyajikan telur rebus.



**Soup cup**



**Tea cup**



**Breakfast cup**



**Coffe cup**



***Demitasse cup***



**Egg dish**

# ***Saucer***

1. ***Soup saucer*** : tatakan *soup cup* dengan diameter 14 cm.
2. ***Tea saucer*** : tatakan *tea cup* dengan diameter 14 cm.
3. ***Coffee saucer***, adalah tatakan *coffee cup* dengan diameter 14 cm.
4. ***Demitasse saucer*** : tatakan *demitasse cup* dengan diameter 11 cm.
5. ***Breakfast saucer*** : tatakan *breakfast cup* dengan diameter 14 cm.



**Soup saucer**



**Tea saucer**



**Coffee saucer**



**Demitasse saucer**



**Breakfast saucer**

## ***Pots***

1. *Tea pot* : poci untuk menyajikan teh panas, bentuknya agak membulat.
2. *Coffee pot* : poci untuk menyajikan kopi panas, bentuknya lurus tinggi keatas.

## ***Jugs***

1. *Milk jug* : poci kecil untuk menyajikan susu/krim.
2. *Water jug* : poci kecil dengan tutup untuk menyajikan air putih, biasanya digunakan pada pelayanan *room service*.





# Bowl

1. **Soup bowl** : mangkuk sup untuk menyajikan sup kental.
2. **Cereal bowl** : piring cekung seperti mangkuk untuk menyajikan bubur maupun sereal.
3. **Finger bowl** : mangkuk tempat untuk mencuci tangan yang diletakkan di atas meja makan.
4. **Sugar bowl** : tempat untuk menempatkan gula yang berada di atas meja makan.
5. **Supreme bowl** : tempat untuk menyajikan shrimp cocktail, ice cream di dalam kamar.
6. **Butter bowl** : tempat mentega yang diletakkan di atas meja makan.



- *Ashtray* (asbak)



## *Silverware*

- *Silverware/tableware*, yaitu peralatan makan yang terbuat dari logam yang dilapisi perak atau *stainless steel*. *Silverware* terbagi atas tiga, yaitu:

### *Hollowware*

Beberapa peralatan *hollowware* yaitu:

- *Platter; round platter, oval platter*. Banyak digunakan dalam pelayanan ala Rusia, Perancis maupun untuk acara *buffet*.
- *Sauce boat/gravy boat*, adalah tempat untuk menyajikan saus dengan bentuk yang mirip perahu.
- *Butter plate*
- *Pots; tea pot, coffee pot*
- *Creamer*





- ***Vegetable bowl*** : mangkuk sayuran beserta hidangan utama pada pelayanan gaya Rusia dan Perancis.
- ***Sugar bowl***
- ***Finger bowl***
- ***Hot food cover***
- ***Water pitcher***
- ***Ashtray***
- ***Flatware***
- ***Flatware*** : alat makan ataupun alat hidang yang terdiri atas bermacam-macam sendok (*spoon*), dan garpu (*fork*). Dapat terbuat dari bahan perak, *stainless steel*, chrom, kuningan dan melamin. Bahan yang terbaik adalah *stainless steel* karena tahan karat, kuat dan mudah dibersihkan.

## ***Spoon***

1. *Soup spoon*: sendok sup
2. *Dinner spoon*: sendok makan besar, biasanya dipergunakan untuk mengambil makanan sebagai pengganti *serving spoon*
3. *Dessert spoon* : sendok untuk menyantap hidangan penutup
4. *Coffee or tea spoon* : sendok kopi atau sendok the
5. *Demintasse spoon* : sendok untuk kopi atau selai
6. *Ice cream spoon* : sendok es krim
7. *Long spoon* : sendok es the/kopi
8. *Serving spoon* : sendok makan besar untuk penyajian makanan, memindahkan makanan ke piring tamu, biasanya berpasangan dengan *serving fork*



# ***Fork***

1. *Dinner fork* : garpu untuk menyantap hidangan utama
2. *Dessert fork* : garpu untuk makan hidangan pembuka atau penutup
3. *Oyster fork* : garpu untuk makan hidangan seafood
4. *Fish fork* : garpu untuk makan hidangan ikan. Bagian tajam dari pisau ini tumpul dan tebal dengan ujung yang runcing
5. *Cake fork* : garpu untuk menyantap hidangan cake
6. *Snail fork* : garpu untuk makan hidangan kerang
7. *Fruit fork* : garpu untuk makan buah
8. *Serving fork* : garpu besar untuk penyajian makanan
9. *Steak fork* : garpu untuk menyantap hidangan steak



# Cutlery

- *Cutlery* terdiri dari berbagai macam pisau (*knife*) dan alat pemotong lainnya. Dapat terbuat dari bahan perak, *stainless steel*, chrom, kuningan dan melamin. Bahan yang terbaik adalah *stainless steel* karena tahan karat, kuat dan mudah dibersihkan.
- ***Dinner knife*** : pisau untuk menyantap hidangan utama
  - ***Dessert knife***: pisau untuk menyantap hidangan pembuka atau penutup
  - ***Steak knife***: pisau untuk menyantap hidangan steak
  - ***Fish knife***: pisau untuk menyantap hidangan ikan
  - ***Butter knife***: pisau untuk mengoles mentega atau biasa disebut *butter spreader*
  - ***Cheese knife*** : pisau untuk memotong dan makan keju
  - ***Cake knife***: pisau panjang untuk memotong kue
  - ***Fruit knife*** : pisau untuk makan buah

# *Glassware*

- Pemakaian gelas untuk restoran dan bar di hotel tergantung pada kelas daripada hotel tersebut, harga dari makanan/minuman yang dijual serta jenis function yang diselenggarakan.



# Gelas yang bertangkai (*stemmuglass*)

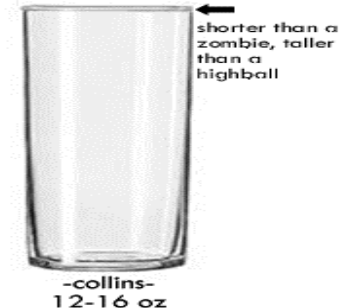
1. ***Water goblet*** : gelas untuk menyajikan air es
2. ***Red wine glass***: gelas untuk menyajikan anggur merah
3. ***White wine glass***: gelas untuk menyajikan anggur putih
4. ***Saucer Champagne glass*** : gelas untuk menyajikan sampanye / es krim
5. ***Tulip champagne glass*** : gelas untuk menyajikan sampanye gelas untuk menyajikan koktil
7. ***Milk shakes glass*** : gelas untuk menyajikan milk shake6.  
*Cocktail glass* :



# Gelas yang tidak bertangkai (*unstemmuglass*)



1. ***Beer mug*** : gelas untuk menyajikan bir
2. ***Juice glass*** : gelas untuk menyajikan jus
3. ***High ball glass*** : gelas untuk menyajikan *soft drink*
4. ***Punch glass*** : gelas untuk menyajikan *punch*
5. ***Ice tea glass*** : gelas untuk menyajikan es teh
6. ***Shot glass*** : gelas kecil untuk mengukur
7. ***Collin glass*** : gelas untuk menyajikan *mixed drink*



## ***Table Accessories***

- *Table accessories* adalah barang-barang yang menyertai perlengkapan meja makan antara lain adalah *salt and papper shaker*, *ashtray*, *table number*, *tooth pick holder*, *vlower vas* dan *candle holder*





## ***Other Equipment***

1. ***Round Tray*** : baki yang berbentuk bulat, ada beberapa ukuran umumnya untuk menyajikan minuman, hidangan pembuka, sup, salad dan hidangan penutup, snack, untuk membawa gelas, *cutleries*, dan lain-lain.
2. ***Silver tray*** : baki yang terbuat dari logam biasanya digunakan untuk meletakkan *table accessories*
3. ***Bill tray*** : baki kecil khusus untuk meletakkan dan membawa nota pembayaran pada pelayanan.
4. ***Service tray*** : baki yang berbentuk persegi panjang besar umumnya untuk menyajikan hidangan utama.
5. ***Mustard pot*** : tempat meletakkan *mustard*
6. ***Oil and vinegar cruet*** : tempat meletakkan minyak dan cuka
6. ***Soup tureen*** : mangkuk besar dengan tutup tempat untuk memanaskan atau menghangatkan hidangan sup dan dipakai pada saat jamuan prasmanan.
7. ***Soup ladle*** : sendok besar bertangkai bengkok untuk mengambil sup pada soup tureen.
8. ***Sauce boat*** : tempat untuk menyajikan saus dengan bentuk yang mirip perahu.
9. ***Sauce ladle*** : sendok untuk mengambil saus

- 10. Punch bowl** : mangkuk besar tempat menyajikan es campur
- 11. Punch ladle** : sendok besar bertangkai panjang, bengkok, untuk mengambil es campur (*fruit punch*).
- 12. Butter container** : tempat untuk menyajikan mentega
- 13. Ice bucket** : sejenis ember kecil yang terbuat dari logam yang gunanya untuk tempat es batu.
- 14. Wine basket** : keranjang tempat botol anggur
- 15. Basket** : keranjang tempat roti
- 16. Lobster pick** : semacam garpu kecil panjang untuk mengambil daging udang untuk diletakkan di atas piring makan, tetapi bukan garpu makan.
- 17. Lobster cracker** : penjepit untuk mengupas kulit udang
- 18. Nut cracker** : penjepit untuk mengupas kacang
- 19. Sugar tong** : penjepit untuk mengambil gula berbentuk kubus (sugar cube).

- 20. *Snail tong*** : berpasangan dengan snail forks untuk penjepit kulit kerang.
- 21. *Meat skewer*** : penusuk daging khusus hidangan yang dibakar
- 22. *Chaving dish*** : alat pemanas makanan dengan bahan bakar lilin atau spiritus, dapat berbentuk bulat, persegi empat dalam berbagai ukuran.
- 23. *Gueridon*** : kereta dorong yang dipakai untuk mempersiapkan makanan di restoran.
- 24. *Banana split dish*** : piring ceper berbentuk oval yang digunakan untuk menyajikan banana split.
- 25. *Table lamp*** : lampu penerang pada meja *buffet*

**TERIMAKASIH 😊**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah	: SMK Negeri 3 Klaten
Mata Pelajaran	: Tata Hidang
Kelas/Semester	: XI/2
Materi Pokok	: " Membersihkan Peralatan tata hiding ( <i>Polishing</i> )"
Pertemuan	: 3
Alokasi Waktu	: 1 X 360 menit

### A. Kompetensi Inti

KI 1: Menghayati dan mensyukuri ajaran agama yang dianutnya

KI 2: Mengembangkan perilaku (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong, kerja sama, cinta damai, responsif, dan produktif) dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan bangsa dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.

KI 3: Memahami, menerapkan dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, dan prosedural dalam pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian dalam bidang kerja yang spesifik untuk memecahkan masalah

KI 4: Mengolah, menalar, menyaji, dan mencipta dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan diri yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu melaksanakan tugas spesifik di bawah pengawasan langsung.

### B. Kompetensi Dasar

1.1 Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.

1.2 Memiliki motivasi internal, kemampuan bekerjasama, konsisten, sikap disiplin, rasa percaya diri, dan sikap toleransi dalam peradaban strategi berpikir dalam memilih dan menerapkan strategi menyelesaikan masalah.

1.3 Mampu mentransformasi diri dalam berperilaku jujur, tangguh menghadapi masalah, kritis dan disiplin dalam melakukan tugas belajar.

1.4 Mendeskripsikan membersihkan peralatan tata hiding (*Polishing*)

Indicator :

- Mendeskripsikan pengertian membersihkan peralatan tata hiding (*Polishing*)

1.5 Mengidentifikasi membersihkan peralatan tata hiding (*Polishing*)

Indicator :

- Membedakan jenis - jenis membersihkan peralatan tata hiding (*Polishing*)

### C. Tujuan Pembelajaran

Dengan kegiatan diskusi dan pembelajaran kelompok dalam pelajaran membedakan jenis membersihkan peralatan tata hiding (*Polishing*). Diharapkan siswa dapat terlibat aktif dalam kegiatan pembelajaran dan bertanggung jawab dalam menyampaikan pendapat, menjawab pertanyaan. Memberi saran dan kritik serta dapat :

1. Mampu menjelaskan faktor-faktor yang diperhatikan dalam memilih peralatan
2. Mampu menguraikan jenis perabot dalam penataan dan pelayanan makanan
3. Mampu menguraikan klasifikasi *chinaware, tableware, glassware*
4. Mampu mendeskripsikan *table accessories*

5. Mampu mendeskripsikan kegunaan *other equipment*
6. Mampu menguraikan cara membersihkan peralatan restoran

**D. Materi Pembelajaran**

1. Mendiskripsikan dan mempraktikan membersihkan peralatan tata hiding (*Polishing*)

**E. Metode Pembelajaran**

Pendekatan pembelajaran pendekatan (*scientific*)  
 Pembelajaran kooperatif menggunakan kelompok diskusi berbasis project based learning

**F. Media Pembelajaran, Alat dan Bumber Belajar**

1. Media : Power Point
2. Alat : Peralatan dan Perlengkapan tata hidang
3. Sumber Belajar : Referensi bahan ajar buku dan modul tata hidang

**G. Langkah-langkah Pembelajaran**

Pertemuan ke 1

Kegiatan	Deskripsi Pembelajaran	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru memberikan salam kemudian memeriksa keadiran siswa</li> <li>2. Guru memberikan gambaran tentang materi yang akan dipelajari yaitu membersihkan peralatan tata hiding (<i>Polishing</i>)</li> <li>3. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai</li> <li>4. Guru menyampaikan langkah-langkah pembelajaran</li> <li>5. Sebagai apresepsi untuk mengingatkan kembali guru memberikan beberapa contoh membersihkan peralatan tata hiding (<i>Polishing</i>)</li> </ol>	15 menit
Inti	<p><b>Stimulation :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa mengamati tayangan materi lewat media LCD power point</li> <li>2. Siswa menanggapi presentasi guru dan menanyakan materi yang belum jelas tentang membersihkan peralatan tata hiding (<i>Polishing</i>)</li> </ol> <p><b>Problem statement :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dengan Tanya jawab, siswa disarankan untuk memahami jenis – jenls membersihkan peralatan tata hiding (<i>Polishing</i>)</li> </ol> <p><b>Data collection :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru membagi siswa ke dalam beberapa kelompok dengan tiap kelompok terdiri atas 3 siswa</li> <li>2. Tiap kelompok mendapat tugas untuk menyelesaikan permasalahan yaitu menunjukan dan menjelaskan jenis – jenis membersihkan peralatan tata hiding</li> </ol>	290 menit

	<p>(<i>Polishing</i>). Tugas di selesaikan berdasarkan <i>worksheet</i> atau lembar kerja yang dibagikan.</p> <p><b>Data processing :</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Selama siswa bekerja didalam kelompok, guru memperhatikan dan mendorong semua siswa untuk terlibat diskusi, dan mengarahkan bila ada kelompok yang melenceng jauh pekerjaanya,</li></ol> <p><b>Verification :</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Beberapa kelompok diskusi (tidak harus terbaik) diminta untuk mempresentasikan hasil diskusinya kedepan kelas, sementara kelompok lain, menanggapi dan menyempurnakan apa yang dipresentasikan.</li><li>2. Guru mengumpulkan hasil diskusi tiap kelompok</li></ol> <p><b>Generalization :</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Dengan Tanya jawab, guru mengarahkan semua siswa pada kesimpulan mengenai jenis-jenis membersihkan peralatan tata hiding (<i>Polishing</i>).</li><li>2. Guru memberikan 5 soal terkait jenis – jenis membersihkan peralatan tata hiding (<i>Polishing</i>).</li><li>3. Dengan Tanya jawab, siswa dan guru menyelesaikan kelima soal yang telah diberikan dengan menggunakan strategi yang tepat.</li><li>4. Guru memberikan tugas mencari contoh jenis-jenis membersihkan peralatan tata hiding (<i>Polishing</i>) yang ada di internet untuk dibuat kliping dikerjakan tiap siswa secara mandiri, dan di kumpulkan</li></ol>	
penutup	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Siswa diminta menyimpulkan tentang jenis membersihkan peralatan tata hiding (<i>Polishing</i>)</li><li>2. Guru memberikan tugas PR beberapa soal dari buku siswa</li><li>3. Guru mengahiri kegiatan belajar dengan memberikan pesan untuk tetap belajar</li></ol>	10 menit

H. Penilaian

- 1. Teknik penilaian : pengamatan tes tulis
- 2. Prosedur penilaian :

No	Aspek yang dinilai	Teknik penilaian	Waktu penilaian
1	Sikap a. terlibat aktif dalam pembelajaran teori membersihkan peralatan tata hiding ( <i>Polishing</i> ) b. bekerjasama dalam kegiatan kelompok c. toleran terhadap proses pemecahan masalah yang berbeda dan kreatif	Pengamatan	Selama pembelajaran, saat diskusi dan praktik membersihkan peralatan tata hiding ( <i>Polishing</i> )
2	Pengetahuan membersihkan peralatan tata hiding ( <i>Polishing</i> )	Tes tertulis	Penyelesaian tugas individu dan kelompok
3	Ketrampilan a. terampil menyebutkan jenis –jenis membersihkan peralatan tata hiding ( <i>Polishing</i> )	Pengamatan	Penyelesaian tugas (individu maupun kelompok) dan saat diskusi.

- 3. Pedoman penskoran (terlampir)
- Penentuan Nilai Akhir :

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 10$$

Penilaian Afektif

a. Penilaian Presentasi

No	Nama Siswa	Aspek Penilaian	Skor		
			1	2	3
		Signifikansi (kebermaknaan informasi )			
		Pemahaman terhadap materi			
		Argumentasi (alasan ulasan, mempertahankan pendapat)			
		Responsif (kesesuaian jawaban dan pertanyaan)			
		Kerjasama kelompok (partisipasi, tanggung jawab bersama)			

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 10$$

- Pedoman Penskoran :
- 3 = Kegiatan baik sekali
  - 2 = Kegiatan cukup
  - 1 = Kegiatan kurang



**b. Penilaian diskusi**

No	Nama Siswa	Aspek Yang Dinilai					
		Partisipasi dalam Kelompok	Kelengkapan Tugas Individu/Kelompok	Kerapihan Hasil kerja	Mengemukakan Gagasan saat Diskusi	Jumlah Skor	Nilai

Pedoman Penskoran :  
3 = Kegiatan baik sekali  
2 = Kegiatan cukup  
1 = Kegiatan kurang

**1.Penilaian Psikomotor (Pengelompokkan tugas diskusi )**

Berilah tanda 1-3 pada kolom aspek penilaian\ dengan ketentuan :  
1 = tidak tepat  
2 = tepat  
3 = sangat tepat

No	Nama Siswa	Aspek yang Dinilai		Skor total
		Menjelaskan macam-macam jenis membersihkan peralatan tata hiding ( <i>Polishing</i> )	Mendeskripsikan macam-macam wares dan chinewares	
1.				
2.				

Pedoman Pensekoran :  
3 = sangat tepat, jika mampu mengelompokkan dengan sangat runtut dan lengkap  
2 = tepat, jika mampu mengelompokkan dengan runtut tetapi tidak lengkap  
1 = tidak tepat, jika menyebutkan tidak runtut dan tidak lengkap

**2. Kriteria penilaian/ rubik penilain untuk soal essay**

Soal dan Kunci Jawaban	Skor
1. Sebutkan cara membersihkan peralatan secara manual? ➤ Pembersihan secara manual digunakan tiga bak cuci terpisah, yaitu: a. Bak pertama berisi air panas dan sabun b. Bak kedua berisi air panas untuk membilas	50

c. Bak ketiga berisi air panas dengan suhu 170°F untuk mengidesinfeksi	
2. Sebutkan macam-macam perabotan yang harus di polishing? a. <i>Chinewares</i> b. <i>Glasswares</i> c. <i>Silverwares</i>	30
3. Ditempat pencucian dikenal dengan dua cara pembersihan, yaitu? a. Secara manual b. Dengan mesin	200

Guru Pembimbing

Mahasiswa

Sri Rahayu, S P.d  
NIP. 19640805 198703 2 007

Grifita Tresna Monika  
NIM. 13511245007

# POLISHING



Cara memoles tablewares

Sumber: dok. penulis



Cara memoles gelas

Sumber: dok. penulis

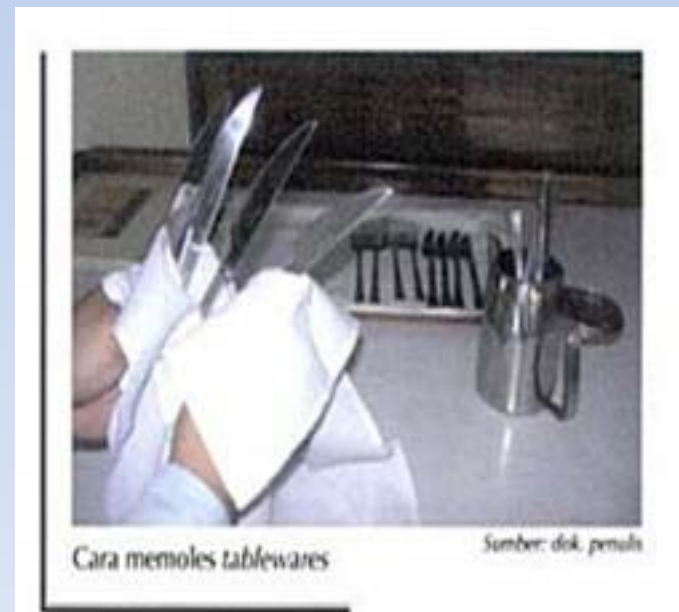
**Tim Tata Hidang**  
**KKN PPL UNY**  
**2014**

# Pengertian polishing

- Polishing adalah suatu proses pekerjaan membersihkan dengan cara mengkilapkan peralatan restaurant.
- “silver polish” tujuan dari polishing adalah untuk mengkilapkan, membersihkan dan menghaluskan alat yang khususnya terbuat dari bahan silverware dengan cara menggosok.

# Tujuan polishing

- Tujuan *polishing* ini adalah untuk membuat alat makan menjadi mengkilap dan bebas dari sisa-sisa lemak yang masih menempel pada waktu dicuci



# Bahan dan alat yang digunakan untuk polishing

- Air panas
- Air jeruk nipis
- Kain katun yang tdak berbulu
- Baskom



# **Membersihkan Peralatan Tata Hidang**

Ditempat pencucian dikenal dengan dua cara pembersihan, yaitu

- 1. Secara manual**
- 2. Dengan mesin.**

Pembersihan secara manual digunakan tiga bak cuci terpisah, yaitu:

1. Bak pertama berisi air panas dan sabun
2. Bak kedua berisi air panas untuk membilas
3. Bak ketiga berisi air panas dengan suhu 170°F untuk mengidesinfeksi.

Pada restoran peralatan yang terbuat dari bahan *silver* masih harus dibersihkan sekali lagi (*polishing*), caranya dengan menggunakan air panas dan serbet khusus yang bersih (*napkin polish*).





*Glassware* sebelum diset-up pada meja, terlebih dahulu benar-benar diperhatikan kebersihannya dan mengkilap serta tidak ada bekas jari tangan. Pencucian *glassware* ini dilakukan tersendiri atau terpisah dengan *chinaware*, agar lemak yang ada pada *chinaware* tidak menempel pada gelas.

**Cara membersihkan *glassware* adalah membalikan mulut gelas kearah air panas sehingga uap air panas lengket didalam gelas. Bersihkan dan gosok bagian dalam gelas tersebut dengan napkin khusus dan jari-jari tangan tidak menempel langsung pada gelas. Setelah peralatan *dipolish* diletakan diatas baki besar dengan mengelompokkan sesuai dengan jenisnya.**



# Cara membersihkan alat-alat hidang silverware



## Cara membersihkan

- kelompokkan silverware sesuai dengan jenisnya
- siapkan air panas yang sudah diberi air jeruk nipis dalam tempat stainless
- celupkan silverware ke dalam air panas
- ambil silverware satu persatu dan gosok menggunakan napkin hingga mengkilat.

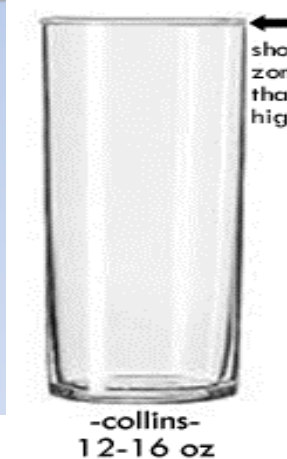


# Membersihkan alat dari chinaware



- kelompokkan chinaware sesuai dengan jenisnya
- siapkan air panas yang sudah diberi air jeruk nipis dalam baskom stainless
- celupkan sebagian chinaware ke dalam air panas
- gosok menggunakan napkin hingga mengkilat

# Membersihkan alat dari glassware



- kelompokkan glassware sesuai dengan jenisnya
- siapkan air panas yang sudah diberi air jeruk nipis dalam baskom stainless
- uapi glassware dengan uap air panas
- gosok menggunakan napkin hingga mengkilat

### 3.7. MEMBERSIHKAN (POLISHING) GELAS



Cara memoles gelas

Sumber: dok. penulis



### 3.6. CARA MEMBERSIHKAN (*POLISHING*) TABLEWARES

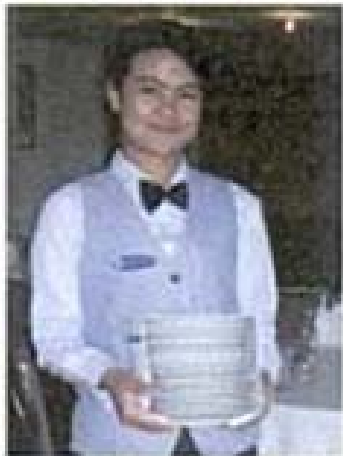


Cara memoles tablewares

Sumber: dok. penulis



Cara membawa gelas  
berjumlah banyak tanpa baki



*Sumber: dok. penulis*

Cara membawa piring  
berjumlah banyak



*Sumber: dok. penulis*

Cara mengangkat gelas dengan baki





**TERIMAKASIH 😊**

**JURNAL PEMBELAJARAN  
SMK NEGERI 3 KLATEN  
TAHUN PELAJARAN 2014/2015**

Satuan Pendidikan : SMK Negeri 3 Klaten  
Bidang Studi Keahlian : Seni, Kerajinan dan Pariwisata  
Program Studi Keahlian : Tata Boga  
Kompetensi Keahlian : Jasa Boga  
Mata Pelajaran/Standar Kompetensi : Tata Hidang  
Kelas : XI  
Semester : 1 (satu) Gasal Tahun : 2014/2015

Pertemuan	Hari/Tanggal	Materi	Keterangan
1	Selasa, 5 Agustus 2014	Penjelasan Menu	Teori
2	Selasa, 12 Agustus 2014	Latihan membuat Menu	Teori
3	Selasa, 19 Agustus	Peralatan dan Perabotan Lenan	Teori
4	Selasa, 26 Agustus 2014	Peralatan dan Perabotan Lenan	Teori
5	Selasa, 2 September 2014	Polishing	Praktik

Mengetahui,  
  
Guru Pembimbing

Klaten, 23 Juli 2014  
  
Guru PPL

Sri Rahayu, S.Pd  
  
NIP. 19640805 198703 2 007

Grifita Tresna Monika  
  
NIM. 13511245007

## DAFTAR ABSEN SISWA SMK N 3 KLATEN

Kompetensi Keahlian : Jasa Boga  
Mata Pelajaran : TATA HIDANG  
Kelas : XI Jasa Boga 3  
Semester : 1 (Satu) Gasal Tahun 2012/2013

[illegible]

11.	HANDAYANI																					
12.	ISTI ROHANIYATUN																					
13.	IVA MURNI AGUSTIN																					
14.	JAEN ANGGIRISTA																					
15.	KARTIKA AYUNINGTIYAS																					
16.	LUSI LAKSITA																					
17.	<b>LUTHFI ABDURRAHMAN</b>																					
18.	MIFTAKHUL KHASANAH																					
19.	NOVITA HENDRIYANI																					
20.	NUARI SITI ROMADLONI																					
21.	RIA NUR PRATAMI																					
22.	TUTIK SETYANINGRUM																					
23.	YUNITA FITRIANI																					
24.	ZAGHIYATUS SHOLIKAH																					

Klaten, Agustus 2014  
Mahasiswa PPL

**Grifita Tresna Monika**

NIM. 13511245007

# **PROGRAM EVALUASI**

## **SMK NEGERI 3 KLATEN**

Satuan Pendidikan	: SMK N 3 Klaten
Kompetensi Keahlian	: Jasa Boga
Mata Pelajaran	: Tata Hidang
Tahun Pelajaran	: 2014/2015
Semester	: 1
Kelas	: XI JB 3
Kompetensi Dasar	: Mampu membuat rancangan Menu dengan benar

### **I. Evaluasi**

Evaluasi dilaksanakan pada minggu ke 2 tanggal 12 Agustus

### **II. Perbaikan/ Remediasi**

Remediasi dilaksanakan pada minggu ke 2 tanggal 12 Agustus

SMKN 3 YOGYAKARTA  
KISI-KISI PENULISAN SOAL

Program Diklat : Tata Boga  
Kelas / Program Keahlian : XI / JasaBoga  
Semester :Gasal

Alokasi Waktu : 40 Menit  
Jumlah Soal : 5  
Bentuk Soal : Essay

No .	Topik/sub kompetensi	Bahan kelas / Semester	Materi	Jml Soal per T / ST	Indikator	Jenis Soal		Aspek Kognitif	Tingkat kesukaran			Kunci jawaban
						A	B		MD	SD	SK	
1	Menu	XI/Gasal	Pengertian Menu	1	Mendefinisikan pengertian menu		√		√			
			Fungsi Menu	1	Menyebutkan macam- macam fungsi menu		√			√		
			Sifat Menu	1	Menyebutkan macam- macam sifat menu		√				√	
			Cara menulis Menu	1	Menjelaskan cara menulis menu		√		√			
			Prinsip Menu	1	Menjelaskan prinsip menu		√		√			

Nb: A: Bentuk Soal Pilihan Ganda  
B: Bentuk Soal Essay

Guru Pembimbing

Mahasiswa

Sri Rahayu, S P.d

Grifita Tresna Monika

NIP. 19640805 198703 2 007

NIM. 135112450017

## Soal Ujian

1. Jelaskan pengertian menu!
2. Sebutkan fungsi menu!
3. Sebutkan jenis-jenis menu berdasarkan sifatnya dan jelaskan perbedaannya!
4. Jelaskan cara menulis menu!
5. Prinsip menyusun menu!

## Kunci Jawaban:

1. Menu adalah catatan atau daftar makanan yang disajikan kepada tamu. Secara umum menu adalah daftar makanan yang disediakan oleh sebuah usaha jasa boga
2. Fungsi menu:
  - Dasar menetapkan bahan makanan yang dibeli.
  - Mengatur gizi yang terkandung di dalam hidangan.
  - Memberikan informasi peralatan, fasilitas penataan dan dekorasi ruangan.
  - Sebagai pedoman prosedur *cost control*
  - Menu mengatur pembagian tugas dan menyusun struktur organisasi dapur.
3. **Static menu**, yaitu menu tetap yang selalu tersedia di restoran.  
**Circle menu**, yaitu menu yang disusun berubah-ubah dengan waktu yang ditentukan. Biasanya disusun untuk per sepuluh hari, per satu bulan, atau per tiga bulan.
4. Nama makanan dan minuman ditulis dengan bahasa yang jelas dan mudah dipahami menggunakan ejaan yang baku dan benar.  
Nama masakan asing harus diikuti keterangan bahasa Indonesia yang mudah dimengerti.  
Tulisan harus jelas terbaca untuk menghindari kesalah pahaman pembaca.
5. Prinsip dalam Penyusunan Menu
6. Hidangan harus sesuai, cocok, dan pantas untuk dimakan pembeli sehingga perlu memperhatikan penampilan (*appearance*) dan rasa (*flavor*)

## Soal Remidi

1. Jelaskan pengertian menu!
2. Sebutkan menu berdasarkan waktu penyajian, sebutkan 3!
3. Sebutkan dan jelaskan jenis menu!
4. Sebutkan dan jelaskan sifat-sifat menu!
5. Susunlah menu 5 course!

## Kunci Jawaban:

1. Menu adalah catatan atau daftar makanan yang disajikan kepada tamu. Secara umum menu adalah daftar makanan yang disediakan oleh sebuah usaha jasa boga
2. Breakfast Menu 05.00–09.00 WIB  
Brunch Menu 09.00–11.00 WIB  
Lunch Menu 12.00 –15.00 WIB  
Tea time 15.00 – 17.00 WIB  
Dinner Menu 19.00 – 21.00 WIB  
Supper Menu 21.00 – 01.00 WIB
3. Menu *table d'hote* cirinya disajikan dalam kumpulan waktu tertentu dengan harga 1 set  
**Menu A`la Carte** adalah menu yang telah disertai daftar harga fix per item. yang dicantumkan pada daftar makanan tersebut disertai dengan harga tersendiri.
4. **Static menu**, yaitu menu tetap yang selalu tersedia di restoran.  
**Circle menu**, yaitu menu yang disusun berubah-ubah dengan waktu yang ditentukan. Biasanya disusun untuk per sepuluh hari, per satu bulan, atau per tiga bulan.
5. Italian salad  
\*\*\*  
fish chowder  
\*\*\*  
Risol/spring roll  
\*\*\*  
Chicken steak  
Turned vegetable  
Parisienne potatoes  
\*\*\*  
Chocolate cake



Preetes:

1. Factor yang perlu diperhatikan waktu membeli dan memilih perabot&peralatan ditentukan oleh apa saja?
2. Sebutkan fungsi molton!
3. Sebutkan fungsi napkin!
4. Berikan contoh alat chinaware dan silverware!
5. Berikan contoh alat glassware dan *Cutlery*!

Kunci jawaban

1. Factor membeli, memilih perabot dan peralatan
  - ✓ Tipe pelayanan yang akan dilakukan oleh restoran
  - ✓ 2. Jenis tamu yang diharapkan
  - ✓ Warna dan desain (*design*) restoran
  - ✓ Denah ruangan
  - ✓ Dana yang tersedia
2.
  1. Untuk menyerap cairan yang tumpah diatas permukaan meja makan sehingga cairan tersebut tidak meluber kemana-mana.
  2. Untuk melindungi permukaan meja makan agar tidak cepat rusak oleh benda-benda panas yang diletakkan diatasnya.
  3. Untuk meredam bunyi pada saat benda-benda berat diletakkan diatasnya, seperti *tea pot*, *tea cup*, dan lain-lain.
  4. Untuk menambah kerapian permukaan meja makan.
  5. Untuk menahan taplak meja supaya tidak mudah meleset.
3. Menghias meja makan
  - Menutup pangkuan waktu makan
  - Mengelap mulut
4. Chinaware : dinner plate, dessert plate, soup cup&saucer, tea pot, dll
  - Silverware : creamer, long spoon, ice cream spoon
5. Glassware : water goblet, red wine glass, tulip glass
6. *Cutlery* : dinner knife, dessert knife, butter knife

DAFTAR NILAI TATA HIDANG

XI JASA BOGA 3

No	NIS	Nama Siswa	Ulangan Menu	Remidi menu	Hafalan	Mencongak
1	8152	AKHLIS AFIFAH AZ-ZAHRA	8,5	-	85	90,2
2	8155	ANISA KUSUMA DEWI	8	-	83	82,7
3	8156	ARISTA DWI YULIANTI	8,5	-	78	47
4	8157	DESIAZIZZIA NINDI RAMADHANI	7	9,5	85	86,4
5	8158	DITA KRISTIANA	6	9,5	85	92,1
6	8159	ELIA PRAHESTI WIDYANINGSIH	6	7,7	80	48,8
7	8160	ERNA MARINDAH SARI	7,5	8,5	80	52,6
8	8161	ERWINDA PUTRI ANANDIRA	8	-	82	88,3
9	8162	FAJAR TRI RAHMAWATI	5	9	83	88,3
10	8163	FERNANDO RIZKY PURNAMA AJI	5	7,8	78	-
11	8164	HANDAYANI	8	-	79	18,8
12	8165	ISTI ROHANIYATUN	7,5	8,5	79	43,2
13	8166	IVA MURNI AGUSTIN	8	-	80	84,5
14	8167	JAEN ANGGIRISTA	6	8,5	80	26,3
15	8168	KARTIKA AYUNINGTIYAS	8	-	82	90,2
16	8169	LUSI LAKSITA	9	-	82	75,2
17	8170	LUTHFI ABDURRAHMAN	5	8,5	80	69,5
18	8172	MIFTAKHUL KHASANAH	6	9	82	57,4
19	8173	NOVITA HENDRIYANI	6	9	80	82,7
20	8174	NUARI SITI ROMADLONI	7	9,5	80	60,1
21	8175	RIA NUR PRATAMI	7	10	81	67,6
22	8176	TUTIK SETYANINGRUM	8,5	-	80	41,3
23	8177	YUNITA FITRIANI	8	-	82	73,3
24	8178	ZAGHIYATUS SHOLIKAH	5	10	80	88,3

Klaten, September 2014  
Mahasiswa

Grifita Tresna Monika  
NIM. 13511245007

## DAFTAR PENILAIAN SIKAP SMK N 3 KLATEN

Kompetensi Keahlian : Jasa Boga  
Mata Pelajaran : TATA HIDANG  
Kelas : XI Jasa Boga 3  
Semester : 1 (Satu) Gasal Tahun 2014/2015

[illegible]

12	ISTI ROHANIYATUN	8165	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
13	IVA MURNI AGUSTIN	8166	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
14	JAEN ANGGIRISTA	8167	8	8	8	8	8	7	8	8	7,8	
15	KARTIKA AYUNINGTIYAS	8168	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
16	LUSI LAKSITA	8169	7	8	8	8	8	7	8	8	7,8	
17	<b>LUTHFI ABDURRAHMAN</b>	<b>8170</b>	8	8	8	8	8	7	8	8	7,8	
18	MIFTAKHUL KHASANAH	8172	8	8	8	9	8	8	8	8	8,1	
19	NOVITA HENDRIYANI	8173	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
20	NUARI SITI ROMADLONI	8174	8	8	8	8	8	9	8	8	8	
21	RIA NUR PRATAMI	8175	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
22	TUTIK SETYANINGRUM	8176	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
23	YUNITA FITRIANI	8177	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
24	ZAGHIYATUS SHOLIKAH	8178	8	8	8	8	8	8	8	8	8	

9,00 – 10 = A (Amat Baik)

8,00 – 8.99 = B (Baik)

7,00 – 7,99 = C (Cukup)

Klaten, Agustus 2014  
Mahasiswa PPL

Grifita Tresna Monika  
NIM. 13511245007

Analisis hasil Evaluasi Belajar  
Tahun Pelajaran 2014/2015

Satuan pendidikan : SMK Negeri 3 Klaten  
Bidang studi Keahlian : Jasa Boga  
Program Studi Keahlian : Jasa Boga  
Mata Pelajaran : Tata Hidang (Nilai Ulangan Tata Hidang “Menu”)  
Kelas : X JB 2

No	Nama Siswa	Hasil yang dicapai		Nilai		Keterangan		Keterangan
		Nilai	% jawaban benar	Terdah	Tertinggi	Gagal	Berhasil	
1	AKHLIS AFIFAH AZ-ZAHRA	8,5	85%				√	pengayaan
2	ANISA KUSUMA DEWI	8	80%				√	pengayaan
3	ARISTA DWI YULIANTI	8,5	85%				√	pengayaan
4	DESIAZIZZIA NINDI RAMADHANI	9,5	95%				√	pengayaan
5	DITA KRISTIANA	9,5	95%				√	pengayaan
6	ELIA PRAHESTI WIDYANINGSIH	7,7	70%	7,7			√	pengayaan
7	ERNA MARINDAH SARI	8,5	85%				√	pengayaan
8	ERWINDA PUTRI ANANDIRA	8	80%				√	pengayaan
9	FAJAR TRI RAHMAWATI	9	90%				√	pengayaan
10	FERNANDO RIZKY PURNAMA AJI	7,8	78%				√	pengayaan
11	HANDAYANI	8	80%				√	pengayaan
12	ISTI ROHANIYATUN	8,5	85%				√	pengayaan
13	IVA MURNI AGUSTIN	8	80%				√	pengayaan
14	JAEN ANGGIRISTA	8,5	85%				√	pengayaan
15	KARTIKA AYUNINGTIYAS	8	80%				√	pengayaan
16	LUSI LAKSITA	9	90%				√	pengayaan
17	LUTHFI ABDURRAHMAN	8,5	85%				√	pengayaan
18	MIFTAKHUL KHASANAH	9	90%				√	pengayaan
19	NOVITA HENDRIYANI	9	90%				√	pengayaan
20	NUARI SITI ROMADLONI	9,5	95%				√	pengayaan
21	RIA NUR PRATAMI	10	100%		10		√	pengayaan
22	TUTIK SETYANINGRUM	8,5	85%				√	pengayaan
23	YUNITA FITRIANI	8	80%				√	pengayaan
24	ZAGHIYATUS SHOLIKAH	10	100%		10		√	pengayaan

Analisis dan Tindak Lanjut

No	Kesimpulan	Data		Kritisi	Tindakan
		Siswa	Prosentase (%)		
1	Yang mencapai nilai KKM (76)	24	100%		Pengayaan
2	Yang belum mencapai KKM (76)	0	-		-

Mengetahui,  
Guru Pembimbing

Klaten, 23 Juli 2014  
Guru PPL

Sri Rahayu, S.Pd  
NIP. 19640805 198703 2 007

Grigita Tresna Monika  
NIM. 13511245007

**ADMINISTRASI PEMBELAJARAN**  
**ILMU GIZI**  
**KELAS X**  
**TAHUN PELAJARAN 2014/2015**



**OLEH:**

**GRIFITA TRESNA MONIKA**

**NIM. 13511245007**

**SMK NEGERI 3 KLATEN**  
**DINAS PENDIDIKAN**  
**PEMERINTAHAN KABUPATEN KLATEN**

**ADMINISTRASI GURU  
SMK NEGERI 3 KLATEN**


NO	JENIS	KETERANGAN
1	Kalender Pendidikan	
2	Program Semester	
3	Jadwal Pembelajaran	
4	Silabus	
5	Analisis urutan logis	
6	Analisis program semester	
7	RPP	
8	Modul	
9	Jurnal PBM	
10	Daftar Hadir	
11	Program Evaluasi	
12	Kisi-kisi soal	
13	Soal	
14	Verifikasi Soal	
15	Daftar Nilai	
16	Analisis Nilai	
17	Daftar Buku Pegangan	



KALENDER PENDIDIKAN TAHUN PELAJARAN 2014/2015  
SMK NEGERI 3 KLATEN KELAS X dan XI

JULI 2014	AGUSTUS 2014	SEPTEMBER 2014	OKTOBER 2014	NOVEMBER 2014	DESEMBER 2014
S 7 14 21 28	S 4 11 18 25	S 1 8 15 22 29	S 6 13 20 27	S 3 10 17 24	S 1 8 15 22 29
S 1 8 15 22 29	S 5 12 19 26	S 2 9 16 23 30	S 7 14 21 28	S 4 11 18 25	S 2 9 16 23 30
R 2 9 16 23 30	R 6 13 20 27	R 3 10 17 24	R 1 8 15 22 29	R 5 12 19 26	R 3 10 17 24 31
K 3 10 17 24 31	K 7 14 21 28	K 4 11 18 25	K 2 9 16 23 30	K 6 13 20 27	K 4 11 18 25
J 4 11 18 25	J 1 8 15 22 29	J 5 12 19 26	J 3 10 17 24 31	J 7 14 21 28	J 5 12 19 26
S 5 12 19 26	S 2 9 16 23 30	S 6 13 20 27	S 4 11 18 25	S 1 8 15 22 29	S 6 13 20 27
JANUARI 2015	PEBRUARI 2015	MARET 2015	APRIL 2015	MEI 2015	JUNI 2015
S 5 12 19 26	S 2 9 16 23	S 2 9 16 23 30	S 6 13 20 27	S 4 11 18 25	S 1 8 15 22 29
S 6 13 20 27	S 3 10 17 24	S 3 10 17 24 31	S 7 14 21 28	S 5 12 19 26	S 2 9 16 23 30
R 7 14 21 28	R 4 11 18 25	R 4 11 18 25	R 1 8 15 22 29	R 6 13 20 27	R 3 10 17 24
K 1 8 15 22 29	K 5 12 19 26	K 5 12 19 26	K 2 9 16 23 30	K 7 14 21 28	K 4 11 18 25
J 2 9 16 23 30	J 6 13 20 27	J 6 13 20 27	J 3 10 17 24	J 1 8 15 22 29	J 5 12 19 26
S 3 10 17 24 31	S 7 14 21 28	S 7 14 21 28	S 4 11 18 25	S 2 9 16 23 30	S 6 13 20 27
JULI 2015					
S 6 13 20 27					
S 7 14 21 28					
R 1 8 15 22 29					
K 2 9 16 23 30					
J 3 10 17 24 31					
S 4 11 18 25					

Libur Semester I : 10 hari ( 22 Desember 2014 s.d 2 Januari 2015)  
 Libur Semester II : 18 hari (22 Juni s.d. 12 Juli 2015)  
 Libur Hari Besar  
 Kegiatan Hari Belajar Efektif Fakultatif  
 Libur Permulaan Puasa/Puasa dan sekitar Hari Raya  
 Uji Kompetensi Keahlian  
 Ujian Sekolah  
 Ujian Nasional

Try Out  
 Klaten, Juli 2014  
 Kepala SMK Negeri 3 Klaten  
  
 Martini, S.Pd., M.Pd.  
 NIP. 19640324 199003 1 004

**Libur Hari Besar**

28-29 Juli 2014	: Hari Raya Idul Fitri 1435 H	1 Januari 2015	: Tahun Baru Masehi	3 Mei 2015	: Hari Raya Waisak 2569
17 Agustus 2014	: Proklamasi Kemerdekaan RI	3 Januari 2015	: Maulid Nabi Muhammad SAW	14 Mei 2015	: Kenaikan Isa Al Masih
5 Oktober 2014	: Hari Raya Idul Adha 1435 H	31 Januari 2015	: Tahun Baru Imlek 2566	15 Mei 2015	: Isra' Mikroj 1436 H
25 Oktober 2014	: Tahun Baru Hijriah 1436 H	21 Maret 2015	: Hari Raya Nyepi Tahun Saka 1937		
25 Desember 2014	: Hari Raya Natal	3 April 2015	: Wafat Isa Al-Masih		

**CATATAN:**

1. Hari Libur PILKADA menyesuaikan jadwal PILKADA di Kabupaten/Kota

## PROGRAM SEMESTER

Nama Sekolah : SMK N 3 KLATEN  
Bidang Studi Keahlian : Seni, Kerajinan, dan Pariwisata  
Program Studi Keahlian : Tata Boga  
Kompetensi Keahlian : Jasa Boga  
Mata Pelajaran/ : Ilmu Gizi  
Standar Kompetensi : Ilmu Gizi  
Kelas : X  
Semester : 2 (Dua) Genap Tahun: 2014-2015

No	Nama Bulan	Banyak Minggu Dalam Semester	Banyak Minggu yang Tidak Efektif	Banyak Minggu yang Efektif
1	Januari	5	1	4
2	Februari	4	1	3
3	Maret	4	1	3
4	April	5	1	4
5	Mei	4	-	4
6	Juni	4	4	-
	Jumlah	26	8	18

Rincian :

Jumlah Jam Pembelajaran yang Efektif

18 Minggu x 5 Jam Pembelajaran = 90 Jam Pembelajaran

Digunakan untuk : Pembelajaran Teori = 30 Jam Pembelajaran

Pembelajaran Praktek = 30 Jam Pembelajaran

Uji Kompetensi = 30 Jam Pembelajaran +

Jumlah = 90 Jam Pembelajaran

Klaten, Agustus 2014  
Mahasiswa PPL,

Grifita Tresna Monika  
NIM. 13511245007

## PROGRAM SEMESTER

Nama Sekolah : SMK N 3 KLATEN  
Bidang Studi Keahlian : Seni, Kerajinan, dan Pariwisata  
Program Studi Keahlian : Tata Boga  
Kompetensi Keahlian : Jasa Boga  
Mata Pelajaran/ : Ilmu Gizi  
Standar Kompetensi : Ilmu Gizi  
Kelas : X  
Semester : 1 (Satu) Gasal Tahun: 2014-2015

No	Nama Bulan	Banyak Minggu Dalam Semester	Banyak Minggu yang Tidak Efektif	Banyak Minggu yang Efektif
1	Juli	5	2	3
2	Agustus	4	2	2
3	September	5	-	5
4	Oktober	4	-	4
5	November	4	-	4
6	Desember	5	4	1
	Jumlah	27	8	19

Rincian :

Jumlah Jam Pembelajaran yang Efektif

19 Minggu x 5 Jam Pembelajaran = 95 Jam Pembelajaran

Digunakan untuk : Pembelajaran Teori = 70 Jam Pembelajaran

Pembelajaran Praktek = 15 Jam Pembelajaran

Uji Kompetensi = 10 Jam Pembelajaran +

Jumlah = 95 Jam Pembelajaran

Klaten, Agustus 2014  
Mahasiswa PPL,

Grifita Tresna Monika  
NIM. 13511245007



**RENCANA TATAP MUKA KEGIATAN BELAJAR MENGAJAR**  
**MATA PELAJARAN ILMU GIZI**  
**TAHUN 2014/2015**

No	Minggu ke-	Kompetensi Dasar
1	1-3	Zat gizi sumber tenaga
2	4-5	Zat gizi sumber pembangun
3	6-7	Zat gizi sumber mineral
4	8-9	Zat gizi sumber vitamin
5	10	Uji kompetensi
6	11-14	DKBM & DBMP
7	15-16	DKG & AKG
8	17	Uji kompetensi
9	18	Ulangan umum

PROGRAM SEMESTER

Nama Sekolah : SMK N 3 KLATEN  
Bidang Studi Keahlian : Seni, Kerajinan, dan Pariwisata  
Program Studi Keahlian : Tata Boga  
Kompetensi Keahlian : Jasa Boga  
Mata Pelajaran/ : Ilmu Gizi  
Standar Kompetensi : Ilmu Gizi  
Kelas : X  
Semester : 1 (Satu) Gasal Tahun: 2014-2015

No	Nama Bulan	Banyak Minggu Dalam Semester	Banyak Minggu yang Tidak Efektif	Banyak Minggu yang Efektif
1	Juli	5	2	3
2	Agustus	4	2	2
3	September	5	-	5
4	Oktober	4	-	4
5	November	4	-	4
6	Desember	5	4	1
	Jumlah	27	8	19

Rincian :  
Jumlah Jam Pembelajaran yang Efektif  
19 Minggu x 5 Jam Pembelajaran = 95 Jam Pembelajaran  
Digunakan untuk : Pembelajaran Teori = 70 Jam Pembelajaran  
Pembelajaran Praktek = 15 Jam Pembelajaran  
Uji Kompetensi = 10 Jam Pembelajaran +  
Jumlah = 95 Jam Pembelajaran

Klaten, Agustus 2014  
Mahasiswa PPL,

Grifita Tresna Monika  
NIM. 13511245007

PROGRAM SEMESTER

Nama Sekolah : SMK N 3 KLATEN  
Bidang Studi Keahlian : Seni, Kerajinan, dan Pariwisata  
Program Studi Keahlian : Tata Boga  
Kompetensi Keahlian : Jasa Boga  
Mata Pelajaran/ : Ilmu Gizi  
Standar Kompetensi : Ilmu Gizi  
Kelas : X  
Semester : 2 (Dua) Genap Tahun: 2014-2015

No	Nama Bulan	Banyak Minggu Dalam Semester	Banyak Minggu yang Tidak Efektif	Banyak Minggu yang Efektif
1	Januari	5	1	4
2	Februari	4	1	3
3	Maret	4	1	3
4	April	5	1	4
5	Mei	4	-	4
6	Juni	4	4	-
	Jumlah	26	8	18

Rincian :  
Jumlah Jam Pembelajaran yang Efektif  
18 Minggu x 5 Jam Pembelajaran = 90 Jam Pembelajaran  
Digunakan untuk : Pembelajaran Teori = 30 Jam Pembelajaran  
Pembelajaran Praktek = 30 Jam Pembelajaran  
Uji Kompetensi = 30 Jam Pembelajaran +  
Jumlah = 90 Jam Pembelajaran

Klaten, Agustus 2014  
Mahasiswa PPL,

Grifita Tresna Monika  
NIM. 13511245007

**JURNAL PEMBELAJARAN**  
**SMK NEGERI 3 KLATEN**  
**TAHUN PELAJARAN 2014/2015**

Satuan Pendidikan : SMK Negeri 3 Klaten  
Bidang Studi Keahlian : Seni, Kerajinan dan Pariwisata  
Program Studi Keahlian : Tata Boga  
Kompetensi Keahlian : Jasa Boga  
Mata Pelajaran/Standar Kompetensi : Ilmu Gizi  
Kelas : XI  
Semester : 1 (satu) Gasal Tahun : 2014/2015

Pertemuan	Hari/Tanggal	Materi	Keterangan
1	Rabu , 6 Agustus 2014	Materi 1 semester Ilmu Gizi	Teori
2	Senin, 11 Agustus 2014	Materi 1 semester Ilmu Gizi	Teori
3	Rabu , 13 Agustus	Zat Gizi sumber tenaga (karbohidrat)	Teori
4	Jum'at, 15 Agustus 2014	Materi 1 semester Ilmu Gizi	Teori
5	Senin, 18 Agustus 2014	Zat Gizi sumber tenaga (karbohidrat)	Teori
6	Rabu, 20 Agustus 2014	Zat Gizi sumber tenaga (lemak)	Teori
7	Jum'at, 22 Agustus 2014	Zat Gizi sumber tenaga (karbohidrat&lemak)	Teori
8	Senin, 25 Agustus 2014	Penuntasan nilai	Teori

Mengetahui,  
Guru Pembimbing

Klaten, 23 Juli 2014  
Guru PPL

Madya Nafun Nurul Barokah, S.Pd.T  
NIP. 19781010 200902 2001

Grifita Tresna Monika  
NIM. 13511245007



## JADWAL PELAJARAN

### SMK N 3 KLATEN

Satuan Pendidikan : SMK N 3 KLATEN	Mata Pelajaran/Stand. : ILMU GIZI
	Komp
Bidang Studi Keahlian : Seni, Kerajinan dan Pariwisata	Tahun/Semester : 2014/2015/I (Gasal)
Program Studi Keahlian : Tata Boga	Kelas : X JB 1, X JB 2 dan X JB 3
Kompetensi Keahlian : Jasa Boga	

No	Waktu	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu
I	07.00-07.45					Gizi / X JB 3	
II	07.45-08.30					Gizi	
III	08.30-09.15					Gizi	
	09.15-09.30						
IV	09.30-10.15					Gizi	
V	10.15-11.00	Gizi/ X JB 2				Gizi	
VI	11.00-11.45	Gizi		Gizi / X JB 1			
	11.45-12.00						
VII	12.00-12.45	Gizi		Gizi			
VIII	12.45-13.30	Gizi		Gizi			
IX	13.30-14.15	Gizi		Gizi			
X	14.15-15.00			Gizi			

Mengetahui  
Guru Pembimbing

Klaten, Agustus 2014  
Mahasiswa PPL,

Madya Nafun Nurul Barokah, S.Pd.T  
NIM. 19781010 200902 2001

Grifita Tresna Monika  
NIM. 13511245007

# PENETAPAN PROGRAM SEMESTER

Satuan Pendidikan	:	SMK N 3 KLATEN
Bidang Studi Keahlian	:	Seni, Kerajinan dan Pariwisata
Program Studi Keahlian	:	Tata Boga
Kompetensi Keahlian	:	Jasa Boga
Mata Pelajaran/Standar Kompetensi	:	Ilmu Gizi
Kelas/Semester	:	X/I
Tahun Pelajaran	:	2014/2015
Waktu	:	17 X Pertemuan

Kode	Kompetensi/ Sub Kompetensi	Alokasi Waktu	Tempat		Waktu Pelaksanaan Minggu Ke :.....																		
			S	DU/DK	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	Zat Gizi	9	√																				
	Uji Kompetensi	1	√																				
	DKBM/DBMP, DKG/AKG	6	√																				
	Uji Kompetensi	1	√																				

Mengetahui  
Guru Pembimbing

Klaten, Agustus 2014  
Mahasiswa PPL,

Madya Nafun Nurul Barokah, S.Pd.T  
NIM. 19781010 200902 2001

Grifita Tresna Monika  
NIM. 13511247009



**KONTRAK PEMBELAJARAN**  
**SMK NEGERI 3 KLATEN**  
**TAHUN PELAJARAN 2014/ 2015**

Kompetensi Keahlian : Jasa Boga  
Mata Pelajaran/ Standar Kompetensi : Ilmu Gizi  
kelas/ Smt. / Th. Pelajaran : XI/ 1/ 2014/2015  
Guru Koordinator : Madya Nafun Nurul Barokah, S.Pd.T  
Guru Pengampu : Ma, St  
KKM : 7,7  
Kelas : XI Ilmu Gizi

No.	Standar Kompetensi/ Kompetensi Dasar	Jumlah (Jam Pelajaran)	Nilai-nilai yang dikembangkan	Bentuk Penilaian
1.	Ilmu gizi secara Keseluruhan 1 semester Zat gizi sumber tenaga a. Karbohidrat b. Lemak c. Remidiasi	15 Jam  20 Jam 20 Jam 10 jam	Disiplin Kreatif Mandiri Rasa ingin tahu Jujur Tanggung jawab	Tes tertulis : Mutipel Chois. Maching Tes, Essay
2.	Ulangan Harian/ KD	-		
3.	Ujian Kompetensi	24		
4.	Ulangan Semester I	6		
	Jumlah	95		

**Sumber Belajar :**

Rizqie Auliana. 1999. *Gizi dan Pengolahan Pangan*. Yogyakarta: Adicitra Karya Nusa

Kartasapoetra dan Marsetyo. 1995. *Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Rineka Cipta

Marmi. 2013. *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

**Sistem Penilaian :**

- Mata Pelajaran Produktif 60%, Ulangan harian 20%, Ulangan Tengah Semester 10%, Tugas Terstruktur 5%, dan Tugas Tidak Terstruktur 5%.
- Mata Pelajaran yang tidak ada ulangan semester, nilai raport adalah 90% nilai ulangan harian dan 10% tugas terstruktur dan mandiri tidak terstruk.

**Remidi :**

Remidiasi dilakukan setelah melalui tahapan di bawah ini :

- Analisis ketercapaian KKM
- Analisis butir soal
- Usaha bantuan
- Remidiasi

**Pengayaan :**

Nilai hasil remedial tidak melebihi nilai KKM

Mengetahui,  
Guru Pembimbing

Klaten, 23 Juli 2014  
Guru PPL

Madya Nafun Nurul Barokah, S.Pd.T  
NIP. 19781010 200902 2001

Grifita Tresna Monika  
NIM. 13511245007

Monika

## SILABUS

Endidikan : SMK/SMK  
ajaran : ILMU GIZI  
mester : X /1 dan 2  
nsi Inti

Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dia

Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia

Memahami, menerapkan dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual dan prosedural berdasarkan rasa inginnya tentang ilmu pengetahuan teknologi, seni, budaya dan humaniora dalam wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian dalam bidang kerja yang spesifik untuk memecahkan masalah

Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan diri yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu melaksanakan tugas spesifik di bawah pengawasan langsung

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>syukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan sikap keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan menyesuaikan kebutuhan tubuh sebagai tindakan gamalan menurut agama yang agutnya.</p> <p>iliki motivasi internal dan unjukan rasa ingin tahu un pembelajaran merancang mengolah makanan yang rlukan tubuh</p> <p>unjukkan perilaku ilmiah ur, disiplin, tanggung jawab, uli, santun, ramah lingkungan, ong royong) dalam melakukan belajaran sebagai bagian dari p ilmiah</p>			<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengamati gambar/ video/ benda sebenarnya atau membaca buku tentang : bahan makanan sumber zat tenaga (Karbohidrat dan lemak) dan kasus kekurangannya</li> </ul> <p><b>Menanyakan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengajukan pertanyaan tentang: pengertian, jenis, fungsi, komponen pembentuk energy, sumber bahan makanan zat tenaga, efek kurang dan kelebihan zat tenaga, kebutuhan zat tenaga, identifikasi kasus kekurangan zat gizi sumber tenaga</li> </ul>	<p><b>Observasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>lembar pengamatan kegiatan diskusi dan persentasi</li> </ul> <p><b>Portefolio</b></p> <p>Laporan tertulis kelompok</p> <p><b>Tes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tes tertulis</li> </ul> <p><b>Jurnal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Catatan hasil pengamatan selama kegiatan pembelajaran</li> </ul>	2 minggu	<ul style="list-style-type: none"> <li>gambar/ videosumber zat tenaga</li> <li>Referensi / bahan ajar terkait</li> <li>e-dikasi.net</li> <li>Bahan makanan sebenarnya</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
2.3 Menghargai kerja individu dan kelompok dalam pembelajaran sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap kerja			<b>Mengumpulkan Data</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Diskusi kelompok untuk mengumpulkan data terkait dengan pertanyaan yang diajukan tentang zat tenaga dengan menggunakan berbagai sumber</li> <li>Kerja kelompok untuk mengevaluasi kasus kekurangan sumber zat gizi penghasil tenaga berdasarkan lembar kasus yang diberikan</li> </ul>			
3.1 Mendeskripsikan zat gizi sumber zat energi/tenaga(karbohidrat dan lemak) yang diperlukan tubuh	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengidentifikasi bahan makanan sumber zat tenaga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zat gizi sumber tenaga</li> <li>Kekurangan zat gizi sumber tenaga</li> </ul>	<b>Mengasosiasi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengolah dan menganalisis data hasil diskusi dan kasus</li> <li>Menyimpulkan data hasil diskusi dan kasus</li> </ul> <b>Komunikasi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Membuat laporan tertulis hasil diskusi dan kasus</li> <li>Mempresentasikan laporan hasil diskusi dan kasus</li> </ul>			
4.1 Mengevaluasi kasus kekurangan sumber zat gizi penghasil tenaga berdasarkan data	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengevaluasi kasus kasus kekurangan sumber zat gizi penghasil Zat tenaga/energy</li> </ul>					
1.1 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan kue sesuai kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.			<b>Mengamati</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengamati gambar/ video/ benda sebenarnya atau membaca buku tentang : bahan makanan sumber zat pembangun dan kasus kekurangannya</li> </ul>	<b>Observasi</b> lembar pengamatan kegiatan diskusi dan presentasi  <b>Portofolio</b> Laporan tertulis kelompok	2 minggu	<ul style="list-style-type: none"> <li>gambar/ videosumber zat pembangun</li> <li>Referensi / bahan ajar terkait</li> <li>e-dakasi.net</li> <li>Bahan makananseber</li> </ul>



Kompetensi Dasar	Indikator	Materi pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>2.1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh</p> <p>2.2 Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah</p> <p>2.3 Menghargai kerja individu dan kelompok dalam pembelajaran sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap kerja</p>			<p><b>Menanyakan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengajukan pertanyaan tentang: pengertian, jenis, fungsi, komponen pembentuk energy, sumber bahan makanan zat tenaga, efek kurang dan kelebihan zat pembangun, kebutuhan zat pembangun, identifikasi kasus kekurangan zat gizi sumber pembangun</li> </ul> <p><b>Mengumpulkan Data</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Diskusi kelompok untuk mengumpulkan data terkait dengan pertanyaan yang diajukan tentang zat pembangun dengan menggunakan berbagai sumber</li> <li>Kerja kelompok untuk mengevaluasi kasus kekurangan sumber zat gizi pembangun berdasarkan lembar kasus yang diberikan</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengolah dan menganalisis data hasil diskusi dan kasus</li> <li>Menyimpulkan data hasil diskusi dan kasus</li> </ul> <p><b>Komunikasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Membuat laporan tertulis hasil diskusi dan kasus</li> <li>Mempresentasikan laporan hasil diskusi dan kasus</li> </ul>	<p>Tes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tes tertulis</li> </ul> <p>Jurnal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Catatan hasil pengamatan selama kegiatan pembelajaran</li> </ul>		arnya/
3.2 Mendeskripsikan zat gizi sumber zat pembangun yang diperlukan tubuh	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mendiskripsikan pengertian zat gizi sumber zat pembangun yang diperlukan tubuh</li> <li>mengidentifikasi zat-zat gizi sumber zat pembangun yang diperlukan tubuh</li> <li>Mendiskripsikan fungsi zat gizi sumber zat pembangun</li> <li>Mendiskripsikan sumber bahan makanan sumber zat pembangun</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zat gizi sumber pembangun</li> <li>Kekurangan zat gizi sumber pembangun</li> </ul>				

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
2. Mengevaluasi kasus kekurangan sumber zat gizi pembangun berdasarkan data	• Mengevaluasi kasus kasus kekurangan sumber zat gizi penghasil Zat pembangun					
1. Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan kuesesuai kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.			<b>Mengamati</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengamati gambar/ video/ benda sebenarnya atau membaca buku tentang : bahan makanan sumber mineral dan kasus kekurangannya</li> </ul> <b>Menanyakan</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengajukan pertanyaan tentang: pengertian, jenis-jenis, fungsi mineral; bahan makanan sumber mineral, efek kurang dan kelebihan mineral; kebutuhan mineral; identifikasi kasus kekurangan mineral;</li> </ul> <b>Mengumpulkan Data</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Diskusi kelompok untuk mengumpulkan data terkait dengan pertanyaan yang diajukan tentang mineral; dengan menggunakan berbagai sumber</li> <li>Kerja kelompok untuk mengevaluasi kasus kekurangan mineral berdasarkan lembar kasus yang diberikan</li> </ul>	<b>Observasi</b> lembar pengamatan kegiatan diskusi dan persentasi  <b>Portofolio</b> Laporan tertulis kelompok <b>Tes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tes tertulis</li> </ul> <b>Jurnal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Catatan hasil pengamatan selama kegiatan pembelajaran</li> </ul>	2 minggu	<ul style="list-style-type: none"> <li>gambar/ videosumber zat mineral;</li> <li>Referensi / bahan ajar terkait</li> <li>e-dukasi.net</li> <li>Bahan makanansebenarnya</li> </ul>
Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh						
Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah						
Menghargai kerja individu dan kelompok dalam pembelajaran sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap kerja						
Mendeskripsikan zat gizi sumber mineral yang diperlukan tubuh	• Mendiskripsikan pengertian zat gizi sumber zat mineral yang diperlukan tubuh					



Kompetensi Dasar	Indikator	Materi pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mendiskripsikan pengelompokkan zat-zat gizi sumber zat mineral yang diperlukan tubuh</li> <li>Mendiskripsikan fungsi zat gizi sumber zat mineral</li> <li>Mendiskripsikan sumber bahan makanan sumber zat mineral yang diperlukan tu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zat gizi sumber mineral:</li> <li>Kekurangan mineral</li> </ul>	<b>Mengasosiasi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengolah dan menganalisis data hasil diskusi dan kasus</li> <li>Menyimpulkan data hasil diskusi dan kasus</li> </ul> <b>Komunikasi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Membuat laporan tertulis hasil diskusi dan kasus</li> <li>Mempresentasikan laporan hasil diskusi dan kasus</li> </ul>			
3 Mengevaluasi kasus kekurangan zat gizi sumber mineral berdasarkan data	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengevaluasi kasus kasus kekurangan sumber zat gizi penghasil Zat mineral</li> </ul>					
1 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan kuesesuai kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang diartutnya.			<b>Mengamati</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengamati gambar/ video/ benda sebenarnya atau membaca buku tentang : bahan makanan sumber vitamin dan kasus kekurangannya</li> </ul>	<b>Observasi</b> lembar pengamatan kegiatan diskusi dan persentasi  <b>Portofolio</b> Laporan tertalis kelompok <b>Tes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tes tertulis</li> </ul> <b>Jurnal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Catatan hasil pengamatan selama kegiatan pembelajaran</li> </ul>	2 minggu	<ul style="list-style-type: none"> <li>gambar/ videosumber zat vitamin:</li> <li>Referensi / bahan ajar terkait</li> <li>e-dukasi.net</li> <li>Bahan makanansebenarnya/</li> </ul>
Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh  Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur , disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam			<b>Menanyakan</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengajukan pertanyaan tentang: pengertian, fungsi, jenis-jenis vitamin: bahan makanan sumber vitamin, etiek kurang dan kelebihan:, kebutuhan vitamin:,, identifikasi kasus kekurangan vitamin:</li> </ul>			



Kompetensi Dasar	Indikator	Materi pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah			<b>Mengumpulkan Data</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Diskusi kelompok untuk mengumpulkan data terkait dengan pertanyaan yang diajukan tentang vitamin: dengan menggunakan berbagai sumber</li></ul>			
2.3 Menghargai kerja individu dan kelompok dalam pembelajaran sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap kerja			<ul style="list-style-type: none"><li>Kerja kelompok untuk mengevaluasi kasus kekurangan vitamin: berdasarkan lembar kasus yang diberikan</li></ul>			
3.4 Mendeskripsikan zat gizi sumber vitamin yang diperlukan tubuh	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mendiskripsikan pengertian zat gizi sumber vitamin yang diperlukan tubuh</li> <li>Mendiskripsikan pengelompokan zat-zat gizi sumber vitamin yang diperlukan tubuh</li> <li>Mengidentifikasi sumber bahan makanan sumber vitamin yang diperlukan tubuh</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zat gizi sumber vitamin:</li> <li>Kekurangan vitamin</li> </ul>	<b>Mengasosiasi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengolah dan menganalisis data hasil diskusi dan kasus</li> <li>Menyimpulkan data hasil diskusi dan kasus</li> </ul> <b>Komunikasi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Membuat laporan tertulis hasil diskusi dan kasus</li> <li>Mempresentasikan laporan hasil diskusi dan kasus</li> </ul>			
4.4.Mengevaluasi kasus kekurangan zat gizi sumber vitamin berdasarkan data	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengevaluasi kasus kasus kekurangan sumber vitamin tenaga/energy</li> </ul>					
1.1 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan menyesuaikan kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.			<b>Mengamati</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menyimak table Daftar Komposisi Bahan Makanan (DKBM) dan Daftar Bahan Makanan Penukar (DBMP), dan tanda-tanda, satuan ukuran tiap zat gizi</li> </ul>	Observasi lembar pengamatan kegiatan diskusi dan persentasi <b>Portofolio</b> Laporan tertulis kelompok <b>Tes</b>	2 Minggu	<ul style="list-style-type: none"> <li>Referensi terkait</li> <li>Sumber Bahan makanan</li> <li>DKBM dan DBMP</li> <li>Lembar tugas</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>1.1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh</p> <p>1.2 Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah</p> <p>1.3 Menghargai kerja individu dan kelompok dalam pembelajaran sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap kerja</p>			<p><b>Menanyakan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengajukan pertanyaan tentang: pengertian, kegunaan dan kelemahan DKBM, penggolongan bahan makanan pada DKBM dan DBMP, cara menggunakan daftar/tabel DKBM dan DBMP</li> </ul> <p><b>Mengumpulkan Data</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Diskusi kelompok untuk mengumpulkan data terkait dengan pertanyaan tentang DKBM dan DBMP dengan menggunakan berbagai sumber</li> <li>Kerja kelompok mengerjakan tugas untuk menghitung zat gizi dengan menggunakan DKBM dan DBMP</li> </ul> <p><b>Meagasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengolah data hasil diskusi tentang DKBM dan DBMP dan kerja kelompok</li> </ul> <p><b>Komunikasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Membuat laporan tertulis hasil diskusi dan tugas kelompok</li> <li>Mempersembahkan laporan tertulis hasil diskusi dan tugas kelompok</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tes tertulis</li> </ul> <p><b>Jurnal</b> Catatan hasil pengamatan selama kegiatan pembelajaran</p>		
1.4 Menjelaskan Daftar Komposisi Bahan Makanan dan Daftar Bahan Makanan Penukar	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mendiskripsikan pengertian Daftar Komposisi Bahan Makanan dan Daftar Bahan Penukar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Daftar Komposisi Bahan Makanan (DKBM) dan Daftar Bahan Makanan Penukar (DBMP)</li> </ul>				
1.5 Menggunakan Daftar Komposisi Bahan Makanan dan Daftar Bahan Makanan Penukar untuk menghitung zat gizi	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menghitung kandungan gizi bahan makanan dengan bantuan DKBM dan DBMP</li> </ul>					

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
1.1 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan kue sesuai kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.			<b>Mengamati</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengamati video/ Table Angka Kecukupan Gizi(AKG) dari beberapa Negara</li> </ul> <b>Menanya</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menanya tentang : pengertian AKG, fungsi AKG. Cara menaksir angka kebutuhan zat gizi, menggunakan table AKG dalam perhitungan kebutuhan energy dengan menggunakan berbagai sumber belajar</li> </ul>	Observasi Lembar pengamatan kegiatan diskusi kelompok dan persentasi  Portofolio Laporan tertulis kelompok  Tes Tes tertulis Jurnal catatan selama kegiatan pembelajaran	2 Minggu	<ul style="list-style-type: none"> <li>Referensi yang terkait</li> <li>e-dukasi.net</li> <li>Tabel AKG</li> <li>Lembar tugas</li> </ul>
1.1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh						
1.2 Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah			<b>Mengumpulkan Data</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Diskusi kelompok untuk mengumpulkan data terkait dengan pertanyaan tentang table AKG</li> <li>Kerja kelompok untuk tugas menghitung kecukupan gizi yang tertuang pada lembar tugas dengan menggunakan AKG</li> </ul>			
1.3 Menghargai kerja individu dan kelompok dalam pembelajaran sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap kerja			<b>Mengasosiasi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengolah data hasil diskusi terkait dengan pertanyaan tentang cara menggunakan table AKG dan tugas kelompok</li> <li>Menyimpulkan data hasil diskusi terkait dengan pertanyaan tentang cara menggunakan table AKG dan tugas kelompok</li> </ul>			
1.6. Menjelaskan Daftar Angka Kecukupan Gizi (AKG)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mendiskripsikan pengertian AKG</li> <li>Mendiskripsikan fungsi AKG</li> <li>Memberikan contoh cara menggunakan AKG</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Daftar Angka Kecukupan Gizi (AKG)</li> </ul>	<b>Komunikasi</b>			
1.6. Menggunakan Angka Kecukupan Gizi untuk menghitung kecukupan zat gizi	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menentukan kecukupan zat gizi dengan menggunakan tabel AKG</li> </ul>					



Kompetensi Dasar	Indikator	Materi pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membuat laporan tertulis</li> <li>• Mempersiapkan laporan tertulis hasil diskusi dan tugas kelompok</li> </ul>			
1. Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan menyesuaikan kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.			<b>Mengamati</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengamati gambar/ video piramida pola makanan dari berbagai Negara dan beberapa contoh daftar menu</li> </ul> <b>Menanya</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menanyakan tentang: pengertian, fungsi, faktor yang diperhatikan dalam menyusun menu, merancang menu, siklus menu dan mengevaluasi menu seimbang</li> </ul> <b>Mengumpulkan Data</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diskusi kelompok untuk mengumpulkan data terkait dengan pertanyaan tentang menu seimbang dengan menggunakan berbagai sumber.</li> <li>• Kerja kelompok untuk mengevaluasi menu yang terdapat pada lembar kasus berdasarkan prinsip menu seimbang</li> </ul> <b>Mengasosiasi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengolah data hasil diskusi terkait dengan pertanyaan tentang Menu Seimbang</li> <li>• Menyimpulkan data hasil diskusi terkait dengan</li> </ul>	<b>Observasi</b> lembar pengamatan kegiatan diskusi dan persentasi Portofolio Laporan tertulis kelompok <b>Tes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tes tertulis</li> </ul> Jurnal Catatan hasil pengamatan selama kegiatan pembelajaran	2 minggu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gambar/ video piramida pola makanan</li> <li>• Referensi / bahan ajar terkait</li> <li>• e-dukasi.net</li> <li>• Bahan makanan sebenarnya/gambar</li> <li>• Lembar kasus</li> </ul>
1. Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh  2. Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah  3. Menghargai kerja individu dan kelompok dalam pembelajaran sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap kerja						

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
Menjelaskan menu seimbang	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mendiskripsikan pengertian menu seimbang : <ul style="list-style-type: none"> <li>Fungsi</li> <li>Faktor-faktor yang diperhatikan dalam menyusun menu</li> </ul> </li> <li>Mengidentifikasi jenis-jenis menu</li> <li>Membuat rencana menu sesuai kebutuhan gizi</li> <li>Membuat siklus menu untuk mengembangkan rancangan masakan dan mengurangi masalah kesehatan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menu seimbang</li> </ul>	<p>pertanyaan tentang Menu Seimbang</p> <p><b>Komunikasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Membuat laporan tertulis</li> <li>Mempresentasikan laporan kelompok</li> </ul>			
Mengevaluasi menu berdasarkan prinsip menu seimbang	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengevaluasi makanan dan menu berdasarkan : <ul style="list-style-type: none"> <li>Kandungan zat gizi</li> <li>Teknik pengolahan berdasarkan prinsip menu seimbang</li> </ul> </li> </ul>					
Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh			<p><b>Mengamati</b></p> <p>Mengamati gambar / video atau membaca buku tentang pertumbuhan r bayi dan balita serta menu seimbang untuk bayi dan balita</p>	<p><b>Observasi</b></p> <p>Lembar pengamatan kegiatan diskusi dan persentasi</p>	3 Minggu	<ul style="list-style-type: none"> <li>gambar / video</li> <li>Referensi yang terkait</li> <li>e-dukasi.net</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
2.2 Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah			<b>Menanya</b> • Mengajukan pertanyaan tentang: fungsi menu seimbang bayi dan balita, kriteria menu seimbang bayi dan balita, bahan makanan menu seimbang bayi dan balita, siklus menu seimbang bayi dan balita, pola makan bayi dan balita dan merancang menu seimbang bayi dan balita	Portofolio Laporan tertulis kelompok <b>Tes</b> Tes tertulis <b>Jurnal</b> catatan selama kegiatan pembelajaran  Tes Kinerja Mengolah menu seimbang		
2.3 Menghargai kerja individu dan kelompok dalam pembelajaran sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap kerja						
3.8 Menyusun menu seimbang untuk bayi dan balita	• Membuat rancana menu seimbang untuk bayi dan balita	• Penyusunan menu seimbang untuk bayi dan balita • Evaluasi menu seimbang untuk bayi dan balita	<b>Mengumpulkan data</b> • Diskusi kelompok untuk mengumpulkan data terkait dengan menu seimbang bayi dan balita • Latihan menyusun menu seimbang untuk bayi dan balita • Praktik mengolah menu seimbang untuk bayi dan balita • Latihan mengevaluasi rancangan menu seimbang bayi dan balita setelah diolah			
4.8 Mengevaluasi rancangan menu seimbang bayi dan balita setelah diolah	• Mengevaluasi rancangan menu seimbang untuk bayi dan balita berdasarkan kandungan zat gizi dan teknik pengolahan		<b>Mengasosiasi</b> • Mengolah data hasil diskusi terkait dengan pertanyaan tentang menu seimbang bayi dan balita • Menyimpulkan data hasil diskusi, rancangan menu, praktik dan evaluasi menu seimbang			



Kompetensi Dasar	Indikator	Materi pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
			<b>Komunikasi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Membuat laporan tertulis hasil kerja kelompok dan praktik</li> <li>Mempresentasikan laporan kelompok</li> </ul>			
1.1 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan menyesuaikan kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.			<b>Mengamati</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengamati gambar / video atau membaca buku tentang pertumbuhan remaja serta menu seimbang untuk remaja</li> </ul> <b>Menanya</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengajukan pertanyaan tentang fungsi menu seimbang remaja, kriteria menu seimbang remaja, bahan makanan menu seimbang remaja, siklus menu seimbang remaja, pola makan remaja dan merancang menu seimbang remaja</li> </ul>	<b>Observasi</b> Lembar pengamatan kegiatan diskusi dan persentasi Portofolio Laporan tertulis kelompok Tes Tes tertulis Jurnal catatan selama kegiatan pembelajaran	3 Minggu	<ul style="list-style-type: none"> <li>gambar / video</li> <li>Referensi yang terkait</li> <li>e-dukasi net</li> </ul>
2.1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh						
2.2 Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah						
2.3 Menghargai kerja individu dan kelompok dalam pembelajaran sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap kerja						
3.9. Menyusun menu seimbang untuk remaja	<ul style="list-style-type: none"> <li>Membuat rancana menu seimbang untuk remaja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Penyusunan menu seimbang untuk remaja</li> </ul>	<b>Mengumpulkan data</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Diskusi kelompok untuk mengumpulkan data terkait dengan menu seimbang remaja</li> <li>Latihan menyusun menu seimbang untuk remaja</li> <li>Praktik mengolah menu seimbang untuk remaja</li> <li>Latihan mengevaluasi rancangan menu seimbang remaja setelah diolah</li> </ul>	Tes Kinerja Mengolah menu seimbang		

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
4.9. Mengevaluasi rancangan menu seimbang untuk remaja setelah diolah	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengevaluasi rancangan menu seimbang untuk remaja berdasarkan kandungan zat gizi dan teknik pengolahan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Evaluasi menu seimbang untuk remaja</li> </ul>	<p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengolah data hasil diskusi terkait dengan pertanyaan tentang menu seimbang remaja</li> <li>Menyimpulkan data hasil diskusi, rancangan menu, praktik dan evaluasi menu seimbang</li> </ul> <p><b>Komunikasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Membuat laporan tertulis hasil kerja kelompok dan praktik</li> <li>Mempresentasikan laporan kelompok</li> </ul>			
1.1 Mensyukuri keanua Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan kuesesuai kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.			<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengamati gambar / video atau membaca buku tentang pertumbuhan manula serta menu seimbang untuk manula</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengajukan pertanyaan tentang: fungsi menu seimbang manula, kriteria menu seimbang manula, bahan makanan menu seimbang manula, siklus menu seimbang manula, pola makan manula dan merancang menu seimbang manula</li> </ul>	<p><b>Observasi</b></p> <p>Lembar pengamatan kegiatan diskusi dan persentasi</p> <p><b>Portofolio</b></p> <p>Laporan tertulis kelompok</p> <p><b>Tes</b></p> <p>Tes tertulis</p> <p><b>Jurnal</b></p> <p>catatan selama kegiatan pembelajaran</p> <p><b>Tes Kinerja</b></p> <p>Mengolah menu seimbang</p>	3 Minggu	<ul style="list-style-type: none"> <li>gambar video</li> <li>Referensi yang terkait</li> <li>e-dukasi.net</li> </ul>
2.1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh						
2.2 Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan,						



Kompetensi Dasar	Indikator	Materi pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah 3 Menghargai kerja individu dan kelompok dalam pembelajaran sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap kerja			<b>Mengumpulkan data</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Diskusi kelompok untuk mengumpulkan data terkait dengan menu seimbang manula</li> <li>Latihan menyusun menu seimbang untuk manula</li> <li>Praktik mengolah menu seimbang untuk manula</li> <li>Latihan mengevaluasi rancangan menu seimbang manula setelah diolah</li> </ul> <b>Mengasosiasi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengolah data hasil diskusi terkait dengan pertanyaan tentang menu seimbang manula</li> <li>Menyimpulkan data-hasil diskusi, rancangan menu, praktik dan evaluasi menu seimbang</li> </ul> <b>Komunikasi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Membuat laporan tertulis hasil kerja kelompok dan praktik</li> <li>Mempresentasikan laporan kelompok</li> </ul>			
10. Menyusun menu seimbang untuk manula 10. Mengevaluasi rancangan menu seimbang untuk manula setelah diolah	<ul style="list-style-type: none"> <li>Membuat rancana menu seimbang untuk manula</li> <li>Mengevaluasi rancangan menu seimbang untuk manula berdasarkan kandungan zat gizi dan teknik pengolahan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Penyusunan menu seimbang untuk manula</li> <li>Evaluasi menu seimbang untuk manula</li> </ul>				
1. Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan menyesuaikan kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.			<b>Mengamati</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengamati gambar / video atau membaca buku tentang pertumbuhan manula serta menu seimbang untuk manula dan menyusun</li> </ul>	Observasi Lembar pengamatan kegiatan diskusi dan persentasi Port-folio Laporan tertulis kelompok	3 Minggu	<ul style="list-style-type: none"> <li>gambar / video</li> <li>Referensi yang terkait</li> <li>dukasi.net</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>1. Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh</p> <p>2. Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah</p> <p>3. Menghargai kerja individu dan kelompok dalam pembelajaran sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap kerja</p>			<p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengajukan pertanyaan tentang fungsi menu seimbang wanita hamil dan menyusui, kriteria menu seimbang wanita hamil dan menyusui, bahan makanan menu seimbang wanita hamil dan menyusui, siklus menu seimbang wanita hamil dan menyusui, pola makan wanita hamil dan menyusui dan merancang menu seimbang wanita hamil dan menyusui</li> </ul> <p><b>Mengumpulkan data</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Diskusi kelompok untuk mengumpulkan data terkait dengan menu seimbang wanita hamil dan menyusui</li> <li>Latihan menyusun menu seimbang untuk wanita hamil dan menyusui</li> <li>Praktik mengolah menu seimbang untuk wanita hamil dan menyusui</li> <li>Latihan mengevaluasi rancangan menu seimbang wanita hamil dan menyusui setelah diolah</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengolah data hasil diskusi terkait dengan pertanyaan</li> </ul>	<p><b>Tes</b></p> <p>Tes tertulis</p> <p><b>Jurnal</b></p> <p>catatan selama kegiatan pembelajaran</p> <p><b>Tes Kinerja</b></p> <p>Mengolah menu seimbang</p>		
<p>11. Menyusun menu seimbang untuk wanita hamil dan menyusui</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menbuat rancana menu seimbang untuk wanita hamil dan menyusui</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Penyusunan menu seimbang untuk wanita hamil dan menyusui</li> </ul>				
<p>11. Mengevaluasi rancangan menu seimbang untuk wanita hamil dan menyusui setelah diolah</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengevaluasi rancangan menu seimbang untuk wanita hamil dan menyusui berdasarkan kandungan zat gizi dan teknik pengolahan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Evaluasi menu seimbang untuk wanita hamil dan menyusui</li> </ul>				

Kompetensi Dasar	Indikator	Materi pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
			<p>tentang menu seimbang wanita hamil dan menyusui</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menyimpulkan data hasil diskusi, rancangan menu, praktik dan evaluasi menu seimbang</li> </ul> <p>Komunikasi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Membuat laporan tertulis hasil kerja kelompok dan praktik</li> <li>Mempresentasikan laporan kelompok</li> </ul>			

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: SMK N 3 KLATEN
Kelas/Semester	: X/1
Mata Pelajaran	: Ilmu gizi
Tema	: Zat gizi sumber tenaga
Pertemuan ke	: 1
Alokasi Waktu	: 1 x 5 x 45

### A. Kompetensi Inti

- KI 1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya
- KI 2. Mengembangkan perilaku (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong, kerjasama, cinta damai, responsif dan proaktif) dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan bangsa dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia
- KI 3. Memahami dan menerapkan pengetahuan factual, konseptual dan prosedural dalam pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan dan peradaban terkait penyebab phenomena dan kejadian dalam bidang kerja yang spesifik untuk memecahkan masalah
- KI 4. Mengolah, menalar, menyaji, dan mencipta dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, dan mampu melaksanakan tugas spesifik di bawah pengawasan langsung.

### B. Kompetensi Dasar dan Indikator

#### 3.1 Mendeskripsikan zat gizi sumber tenaga

Indikator :

- Mendeskripsikan zat gizi sumber tenaga dan kasus kekurangan zat gizi sumber tenaga
- Mendeskripsikan zat gizi sumber pembangun dan kasus kekurangan zat gizi sumber pembangun

- Mendeskripsikan zat gizi sumber mineral dan kasus kekurangan zat gizi sumber mineral
- Mendeskripsikan zat gizi sumber vitamin dan kasus kekurangan zat gizi sumber vitamin
- Mendeskripsikan DKBM dan DBMP
- Mendeskripsikan AKG

#### C. Tujuan Pembelajaran

Setelah menyelesaikan materi ini diharapkan siswa dapat:

1. Menjelaskan zat gizi sumber tenaga, zat gizi sumber pembangun, zat gizi sumber mineral dan zat gizi sumber vitamin
2. Menyebutkan klasifikasi zat gizi sumber tenaga, zat gizi sumber pembangun, zat gizi sumber mineral dan zat gizi sumber vitamin

#### D. Materi Pembelajaran

1. Zat gizi sumber tenaga dan kasus kekurangan zat gizi sumber tenaga
2. Zat gizi sumber pembangun dan kasus kekurangan zat gizi sumber pembangun
3. Zat gizi sumber mineral dan kasus kekurangan zat gizi sumber mineral
4. Zat gizi sumber vitamin dan kasus kekurangan zat gizi sumber vitamin
5. DKBM dan DBMP
6. AKG

#### E. Metode Pembelajaran

1. Pendekatan : Scientific Learning
2. Model/strategi : Kooperatif Learning
3. Metode : Project Based Learning

#### F. Media, Alat, dan Sumber Belajar

1. Media : LCD, Laptop, Buku Ilmu Gizi, Internet
2. Alat : Buku tulis, bolpoin, penggaris
3. Sumber Belajar :

Rizqie Auliana. 1999. *Gizi dan Pengolahan Pangan*. Yogyakarta: Adicitra Karya Nusa  
 Kartasapoetra dan Marsetyo. 1995. *Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Rineka Cipta  
 Marmi. 2013. *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

#### G. Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan ke 1

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
Pendahuluan	1. Guru mempersiapkan kelas agar lebih kondusif untuk proses belajar mengajar, berdoa, kebersihan ruang kelas, presensi, menyiapkan media, dan alat serta buku yang diperlukan, pengenalan guru dan antar siswa.	15 menit

	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Guru menyampaikan topik tentang materi yang akan dipelajari selama 1 semester secara garis besar</li> <li>3. Guru memberikan penguatan tentang aspek motivasi belajar dan sikap spiritual. Guru dan siswa menyanyikan lagu wajib Aku Anak Sehat</li> <li>4. Guru menegaskan kembali tentang topik dan menyampaikan kompetensi atau tujuan yang akan di capai</li> </ol>	
Inti	<p><b>Mengamati/Menstimulasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengamati gambar/benda sebenarnya, video atau membaca buku tentang semua materi secara garis besar</li> <li>2. Mendengar, melihat dan menyimak berbagai materi tentang semua materi secara garis besar</li> </ol> <p><b>Menanya</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengajukan pertanyaan tentang semua materi yang disampaikan guru secara garis besar selama 1 semester yang tidak dimengerti oleh siswa selama proses pembelajaran</li> </ol> <p><b>Mengeksperimen</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuat rancangan/jadwal/kelompok terdiri dari 3-5 siswa untuk mengumpulkan data, membuat makalah materi zat gizi selama satu semester</li> <li>2. Guru membagi tugas tentang materi  <b>Kelompok 1</b> : zat gizi sumber tenaga dan kasus kekurangan zat gizi sumber tenaga  <b>Kelompok 2</b> : zat gizi sumber pembangun dan kasus kekurangan zat gizi sumber pembangun  <b>Kelompok 3</b> : zat gizi sumber mineral dan kasus kekurangan zat gizi sumber mineral  <b>Kelompok 4</b> : zat gizi sumber vitamin dan kasus kekurangan zat gizi sumber vitamin</li> <li>3. Kerja kelompok untuk mencari data tentang materi yang didapat setiap kelompok dengan sumber dari internet, buku ilmu gizi atau meminjam buku ilmu gizi di perpustakaan</li> </ol> <p><b>Mengasosiasikan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengolah dan menganalisis data hasil diskusi dan kasus</li> </ol> <p><b>Pembuktian</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuat makalah materi sesuai giliran yang di dapat dalam kelompok</li> </ol> <p><b>Menyimpulkan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru bersama siswa menyimpulkan tentang semua</li> </ol>	195 menit

	materi selama 1 semester	
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru mencari umpan balik secara lisan dan random tentang penguasaan peserta didik tentang materi yang dipresentasikan siswa</li> <li>2. Guru memberikan post test secara lisan kepada peserta didik untuk melakukan refleksi terkait jalannya pembelajaran</li> <li>3. Guru bersama peserta didik menyimpulkan hasil pemaparan perwakilan kelompok tentang rancangan menu dilanjutkan mengakhiri pembelajaran dengan mengucapkan syukur kepada Allah SWT bahwa pertemuan kali ini telah berlangsung dengan baik dan lancar</li> <li>4. Guru menyampaikan materi minggu depan tentang zat gizi sumber tenaga dan dipresentasikan oleh kelompok zat gizi sumber tenaga</li> </ol>	15 menit

Klaten, Agustus 2014

Guru Pembimbing

Mahasiswa PPL,

Madya Nafun Nurul Barokah, S.Pd.T  
NIP. 19781010 200902 2001

Grifita Tresna Monika  
NIM. 13511245007

## H. Penilaian Proses dan Hasil Belajar

1. Teknik Penilaian:
  - a. Proses dan hasil diskusi
  - b. Tes lisan (aspek kognitif)
2. Bentuk instrumen:
3. Tugas
  - a. Peserta didik membuat 4 kelompok
  - b. Setiap kelompok membuat makalah dan PPT (Power Point) sesuai materi yang didapati  
Kisi-kisi pencarian data:
    - 1) Pengertian
    - 2) Fungsi
    - 3) Jenis-jenis zat gizi...  
Misalnya : zat gizi sumber tenaga terdiri karbohidrat dan lemak  
Jenis-jenis karbohidrat:
      - 1.....
      - 2.....
    - 4) Peran zat gizi... di dalam tubuh
    - 5) Jenis makanan yang mengandung...
    - 6) Dampak kekurangan zat gizi...
    - 7) Dampak kelebihan zat gizi...
    - 8) video
  - c. Semua makalah di kumpulkan satu hari sebelum pertemuan (presentasi) di Bascom KKN UNY
  - d. Video semua kelompok di masukkan dalam flash disk dikumpulkan di Bascom KKN UNY
  - e. 1 (satu) hari sebelum presentasi harus membagikan ringkasan materi kepada kelompok lain
4. Instrumen/Alat penilaian:  
Tes esai lisan:
  - 1) Jelaskan apa yang dimaksud dengan ilmu gizi?
  - 2) Sumber zat gizi terbagi menjadi berapa bagian? Sebutkan?
  - 3) Sebutkan masing-masing 3 contoh makanan untuk zat gizi sumber tenaga dan zat pembangun
  - 4) Siapakah ilmuwan yang pertama kali mengakui ilmu gizi sebagai cabang ilmu yang berdiri sendiri?Jawaban:
  - 1) Ilmu gizi adalah ilmu yang mempelajari segala sesuatu tentang makanan dalam hubungannya dengan kesehatan optimal.



- 2) Sumber zat gizi dibagi menjadi 4 bagian yaitu terdiri dari:
  - a. Zat gizi sumber energy/tenaga
  - b. Zat gizi sumber pembangun
  - c. Zat gizi sumber mineral
  - d. Zat gizi sumber vitamin
- 3) Contoh makanan zat gizi
  - a. Zat gizi sumber tenaga
    - (1) Nasi
    - (2) Ubi
    - (3) Mentega
  - b. Zat gizi sumber pembangun
    - (1) Ikan
    - (2) Telor
    - (3) Kacang-kacangan
- 4) Ilmuan bernama Mary Swartz Rose sebagai Profesor Ilmu Gizi pertama di Universitas Columbia New York Amerika Serikat

5. Kriteria Penilaian/Rubrik penilaian untuk soal esai

No	Jawaban	Skor
1	a. Jawaban benar sempurna	30
	b. Jawaban hampir benar	15
	c. Jawaban salah	7
	d. Tidak menjawab	0
2	a. Jawaban benar sempurna	30
	b. Jawaban hampir benar	15
	c. Jawaban salah	7
	d. Tidak menjawab	0
3	a. Jawaban benar sempurna	30
	b. Jawaban hampir benar	15
	c. Jawaban salah	7
	d. Tidak menjawab	0
4	a. Jawaban benar sempurna	10
	b. Jawaban hampir benar	7
	c. Jawaban salah	3
	d. Tidak menjawab	0

Skor maksimal yang di dapat adalah 100. Skor yang di dapat adalah nilai yang diraih oleh siswa

6. Lembar Pengamatan Sikap (Afektif)  
Lembar Pengamatan Sikap

Kelas :  
Hari, Tanggal :  
Materi Pokok/Tema :

No	Nama Peserta Didik	Spiritual	Sikap sosial							
			Jujur	Disiplin	Tanggung Jawab	Toleransi	Gotong royong	Santun	Percaya diri	Ket
		Menghayati ajaran agama yang dianut								

Keterangan Penskoran:

4 = Selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan

3= Sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan

2 = Kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan

1 = Tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

# HAND OUT

## ILMU GIZI

### A. Mata Pelajaran

Ilmu gizi

### B. Kompetensi Dasar

Mendeskripsikan materi ilmu gizi selama 1 (satu) semester

### C. Indikator Perencanaan Kompetensi

Mendeskripsikan zat gizi sumber zat pembangun yang diperlukan oleh tubuh.

### D. Tujuan pembelajaran

Setelah mempelajari uraian kegiatan belajar peserta didik dapat :

1. Mendefinisikan pengertian zat gizi
2. Mendeskripsikan kelompok zat gizi
3. Mendefinisikan zat gizi dan sumbernya dalam bahan makanan.

### E. Dasar Teori

#### 1. Pengertian ilmu gizi

Ilmu Gizi adalah ilmu yang mempelajari segala sesuatu tentang makanan dalam hubungannya dengan kesehatan optimal. Kata “Gizi” berasal dari bahasa Arab *ghizda*, yang berarti makanan. Di satu sisi ilmu gizi berkaitan dengan makanan dan di sisi lain dengan tubuh manusia.

Tujuan akhir ilmu gizi adalah mencapai, memperbaiki, dan mempertahankan kesehatan tubuh melalui konsumsi makanan. Dalam pelaksanaan untuk mencapai tujuan ini, dirasakan bahwa ruang lingkup studi terlalu sempit, dan dengan perhatian yang sempit itu, sukar untuk mencapai tujuan akhir tersebut.

Maka ruang lingkup studi ilmu gizi diperlebar dan diberi definisi yang lebih luas. Definisi sekarang menjadi : ilmu yang mempelajari hal ikhwal makanan, dikaitkan dengan kesehatan tubuh. Definisi inilah yang sekarang di pergunakan di Indonesia. Definisi ini memungkinkan bergerak lebih luas di dalam mencapai tujuan ilmu gizi yang tersebut diatas.

#### 2. Sejarah perkembangan ilmu gizi

- a. Sejarah Perkembangan Ilmu Gizi di Dunia

Pengakuan pertama ilmu gizi sebagai cabang ilmu yang berdiri sendiri terjadi pada tahun 1926, ketika Mary Swartz Rose di kukuhkan sebagai Profesor Ilmu Gizi pertama di Universitas Columbia, New York, Amerika Serikat.

### Perkembangan Ilmu Gizi

Titik tolak perkembangan ilmu gizi dimulai pada manusia purba dan pada abad pertengahan sampai pada masa munculnya ilmu pengetahuan pada abad ke-19 dan ke-20. Pada masa manusia purba ilmu gizi dinyatakan sebagai suatu evolusi. Disini para peneliti menggambarkan manusia sebagai pemburu makanan dan dikenal sebagai Todhunter, perkembangan ilmu gizi sebagai suatu evolusi. Bagi manusia purba, fungsi utama dan mungkin fungsi satu-satunya dari makanan adalah untuk mempertahankan hidup.

Di abad-abad sebelum masehi filosofi Yunani bernama Hippocrates (460-377 SM), yang dikenal sebagai bapak ilmu kedokteran, dalam salah satu tulisannya berspekulasi tentang peran makanan dalam “pemeliharaan kesehatan dan penyembuhan penyakit” yang menjadi dasar perkembangan ilmu dietetika yang belakangan dikenal dengan “Terapi Diet”

Memasuki abad ke 16 berkebang doktrin yang dikemukakan oleh Cornaro, yang hidup lebih dari 100 tahun (1366-1464) dan Francis Bacon (1561-1626) berpendapat bahwa ”makanan yang diatur dengan baik dapat memperpanjang umur”

Pada abad ke 18 berbagai penemuan dimulai. Satu diantaranya yang terpenting adalah penemuan adanya hubungan antara proses pernapasan yaitu proses masuknya O<sub>2</sub> ke dalam tubuh dan keluarnya CO<sub>2</sub> dengan proses pengolahan makanan dalam tubuh oleh Antoine Laurent Lavoisier (1743-1794). Lavoisier adalah seorang ahli fisika yang dikenal juga sebagai Bapak ilmu kimia dan Bapak ilmu gizi dunia.

Pada awal abad 19, Magendie seorang ahli kimia Prancis dapat membedakan antara berbagai macam zat gizi dalam bahan makanan, yaitu karbohidrat, lemak dan protein.

Pada pertengahan abad ke-19 Rubner menentukan nilai energy urin dan feses dengan berbagai susunan makanan. Rubner kemudian juga menghubungkan produksi panas dalam keadaan basal dengan luas permukaan tubuh ia juga menghitung nilai energy, karbohidrat, protein, dan lemak berbagai bahan makanan.

Pada akhir abad ke 19, Attwer dengan ahli fisika Rose, membangun alat kalorimetri pertama yang dapat digunakan untuk menyelidiki pertukaran energy pada manusia, Pada tahun 1899, Attwer dan Bryant menerbitkan Daftar Komposisi Bahan Makanan Pertama.

Pada abad ke 20 Mc Collum, Charles G King = melanjutkan penelitian vitamin kemudian terus berkembang hingga muncul “SCIENCE of NUTRITION” adalah suatu cabang ilmu pengetahuan kesehatan yang berdiri sendiri yaitu ilmu gizi adalah ilmu pengetahuan yang membahas sifat-sifat nutrient yang terkandung dalam makanan, pengaruh metaboliknya serta akibat yang timbul bila terdapat kekurangan gizi (Soekirman, 2000)

### 3. Sejarah Perkembangan Ilmu Gizi di Indonesia

Berikut beberapa hasil penelitian dalam sejarah perkembangan ilmu gizi di Indonesia:

- a. Belanda mendirikan “laboratorium kesehatan” pada tanggal 15 Januari 1888 di Jakarta, tujuannya menanggulangi penyakit beri-beri di Indonesia dan Asia
- b. Mulai ditemukannya mikroba oleh Antony van Leeuwenhoek (1632-1723) kemudian dilanjutkan dengan penemuan mikrobiologi lainnya seperti Louis Pasteur (1822-1895) penemu teori biogenesis dan penemu protozoa penyebab penyakit serta penemu vaksin. Robert Koch (1843-1910) penemu penyakit Antrax dan terkenal dengan postulat Koch.
- c. Tahun 1938 nama “Laboratorium Kesehatan” diganti dengan “Lembaga Eijkman” lembaga ini merupakan lembaga riset negeri dengan misi untuk mengembangkan ilmu pengetahuan dasar dibidang biologi molekuler serta penerapan pengetahuan tersebut untuk pemahaman, pengenalan, pencegahan dan pengobatan penyakit pada manusia.
- d. Tahun 1934, IVV atau Lembaga Makanan Rakyat di Jakarta mulai melakukan penelitian dengan tujuan menganalisa makanan rakyat dan memperkembangkan pengertian-pengertian tentang ilmu makanan.
- e. Tahun 1937-1942, diadakan survey gizi yaitu 7 tempat di Jawa, 1 di Lampung dan 1 di Seram
- f. Tahun 1919, Jansen, Donanth (Lembaga Eijkman) meneliti masalah gondok di Wonosobo

- g. Tahun 1930, Vanveen Postmus, De Hass menemukan definisi Vitamin A di Indonesia
- h. Tahun 1935, De has meneliti tentang KEP di indonesia
- i. Sejak tahun 1919, Pane kock, van veen, koe ford, postmus menganalisis nilai gizi berbagai makanan di Indonesia yang dikenal dengan DKBM
- j. Tahun 1950, IVV diganti namanya menjadi kementrian kesehatan RI atau LMR (Lembaga makanan rakyat) di ketahui oleh Prof dr Poerwo Soedarmo, bapak persagi dan bapak gizi indoneisa
- k. Tahun 1960, prof. poerwo soedarmo mencetak tenaga ahli gizi (AKZI dan FKUI)

#### 4. Zat gizi sumber tenaga/energy

Sebagai sumber energy zat gizi bermanfaat untuk menggerakkan tubuh dan proses metabolisme di dalam tubuh. Zat gizi yang tergolong sebagai sumber tenaga adalah karbohidrat dan lemak.

Karbohidrat adalah Karbohidrat merupakan zat gizi sumber energy utama dalam susunan menu sebagian besar masyarakat Indonesia. Pada umumnya, kandungan karbohidrat ini berkisar antara 60-70% dari total konsumsi energy

Lemak adalah persenyawaan yang terbentuk dari asam lemak dan gliserol tersusun atas unsur C, H dan O

Lemak yang cair dalam suhu kamar disebut minyak

Lemak yang padat dalam suhu kamar disebut lemak

Kedua zat gizi terdapat dalam jumlah paling banyak dalam bahan pangan. Namun penyumbang energy terbesar dari unsure zat gizi adalah lemak. Dalam fungsi sebagai zat pemberi energy, kedua zat gizi tersebut dinamakan zat pembakar.

#### 5. Zat gizi sumber pembangun

Zat gizi ini memiliki fungsi sebagai pembentuk sel-sel pada jaringan tubuh manusia. Jika kekurangan mengkonsumsi zat gizi ini maka pertumbuhan dan perkembangan manusia akan terhambat. Selain itu zat gizi ini juga berfungsi untuk menggantikan sel-sel tubuh yang rusak dan mempertahankan fungsi organ tubuh.

Zat gizi yang termasuk dalam kelompok ini adalah protein, lemak, mineral dan vitamin. namun zat gizi yang memiliki sumber dominan dalam proses pertumbuhan adalah protein

#### 6. Zat gizi sumber pengatur

Protein, mineral, air dan vitamin diperlukan untuk mengatur proses tubuh. Protein mengatur keseimbangan air di dalam sel, bertindak sebagai buffer dalam upaya

memelihara netralitas tubuh dan membentuk antibody sebagai penangkal organisme yang bersifat infeksius dan bahan-bahan asing yang dapat masuk ke dalam tubuh.

Mineral dan vitamin diperlukan sebagai pengatur dalam proses-proses oksidasi, fungsi normal saraf dan otot serta banyak proses lain yang terjadi di dalam tubuh termasuk proses menua.

Air diperlukan untuk melarutkan bahan-bahan di dalam tubuh, seperti di dalam darah, cairan pencernaan, jaringan, dan mengatur suhu tubuh, peredaran darah, pembuangan sisa-sisa atau ekskresi dan lain-lain proses tubuh.

Dalam fungsi mengatur proses tubuh ini, protein, mineral, air dan vitamin dinamakan zat pengatur.

#### 7. Zat gizi sumber mineral

Mineral adalah suatu zat padat terdiri dari unsure atau persenyawaan kimia yang dibentuk secara alamiah oleh proses-proses an-organik, mempunyai sifat-sifat kimia dan fisika tertentu dan mempunyai penempatan atom-atom secara beraturan di dalamnya, atau dikenal sebagai struktur Kristal.

Mineral merupakan senyawa esensial untuk berbagai proses seluler tubuh. Tanpa adanya mineral, tubuh tidak mungkin dapat berfungsi dengan semestinya bahkan dapat mengalami kesakitan hingga kematian. Mineral juga berperan penting dalam pembentukan structural dari jaringan keras dan lunak, kerja sistem enzim, kontraksi otot dan respon saraf serta dalam pembekuan darah.

#### 8. Zat gizi sumber vitamin

Nama vitamin berasal dari gabungan kata bahasa Latin yaitu vita yang artinya "hidup" dan amina (amine) yang mengacu pada suatu gugus organik yang memiliki atom nitrogen (N). Vitamin adalah kofaktor dalam reaksi kimia yang dikatalisasi oleh enzim.

Jenis vitamin berdasarkan kelarutannya ada dua macam, yaitu vitamin yang larut dalam air (yaitu vitamin B dan C) dan vitamin yang larut dalam lemak (yaitu Vitamin A, D, E, K)

#### 9. DKBM dan DBMP

DKBM merupakan sebuah database, apakah dalam bentuk buku atau file yang terdiri atas nama bahan makanan apakah itu siap saji atau mentah beserta dengan nilai gizinya per 100 gram bahan. Contohnya: Beras, beras ada beberapa jenis, misalnya: beras putih giling, beras setengah giling, beras ketan putih, beras ketan hitam, dll, dan setiap jenis



beras tersebut tercantum nilai gizi berupa energi, protein, lemak, karbohidrat, vitamin, dan mineral.

#### 10. DKG dan AKG

##### **Penetapan Angka Kecukupan Gizi yang di Anjurkan (AKG)**

AKG adalah jumlah zat-zat yang hendaknya dikonsumsi tiap hari untuk jangka waktu tertentu sebagai bagian dari diet normal rata-rata orang sehat. Oleh sebab itu, perlu dipertimbangkan setiap faktor yang berpengaruh terhadap absorpsi zat-zat gizi atau efisiensi penggunaannya didalam tubuh.

Umur	Berat (kg)	Tinggi (cm)	Energi (kkal)	Protein (gr)
<b>Laki – laki</b>				
10 – 12 tahun	35.0	138	2050	50
13 – 15 tahun	48.0	155	2400	60
16 – 18 tahun	55.0	160	2600	65
19 – 29 tahun	60.0	165	2550	60
30 – 49 tahun	62.0	165	2350	60
50 – 64 tahun	62.0	165	2250	60
65 ke atas	62.0	165	2050	60
<b>Wanita</b>				
10 – 12 tahun	38.0	145	2050	50
13 – 15 tahun	49.0	152	2350	57
16 – 18 tahun	50.0	155	2200	55
19 – 29 tahun	52.0	156	1900	50
30 – 49 tahun	55.0	156	1800	50
50 – 64 tahun	55.0	156	1750	50
65 ke atas	55.0	156	1600	45
<b>Hamil :</b>				
3 bulan pertama			+180	+17
3 bulan kedua			+300	+17
3 bulan ketiga			+300	+17
<b>Menyusui</b>				
6 bulan pertama			+500	+17
6 bulan kedua			+500	+17

Sumber : WKNPG, 2004

Tabel AKG



# ILMU GIZI

Oleh:  
TIM ILMU GIZI  
KKN PPL UNY 2014



# Pengertian Ilmu Gizi

- ❖ Ilmu Gizi adalah ilmu yang mempelajari segala sesuatu tentang makanan dalam hubungannya dengan kesehatan optimal. Kata “Gizi” berasal dari bahasa Arab *ghizda*, yang berarti makanan. Di satu sisi ilmu gizi berkaitan dengan makanan dan di sisi lain dengan tubuh manusia.
- ❖ Tujuan akhir ilmu gizi adalah mencapai, memperbaiki, dan mempertahankan kesehatan tubuh melalui konsumsi makanan. Dalam pelaksanaan untuk mencapai tujuan ini, dirasakan bahwa ruang lingkup studi terlalu sempit, dan dengan perhatian yang sempit itu, sukar untuk mencapai tujuan akhir tersebut.



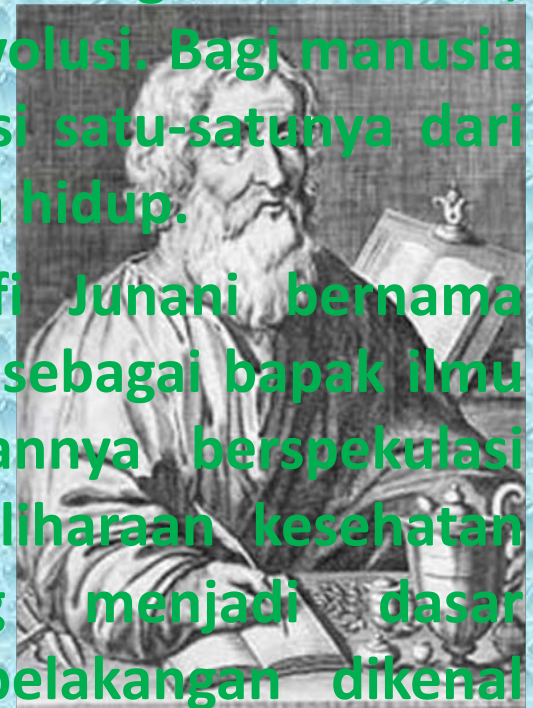
# Sejarah Perkembangan Ilmu Gizi di Dunia

- ❖ Pengakuan pertama ilmu gizi sebagai cabang ilmu yang berdiri sendiri terjadi pada tahun 1926, ketika Mary Swartz Rose di kukuhkan sebagai Profesor Ilmu Gizi pertama di Universitas Columbia, New York, Amerika Serikat



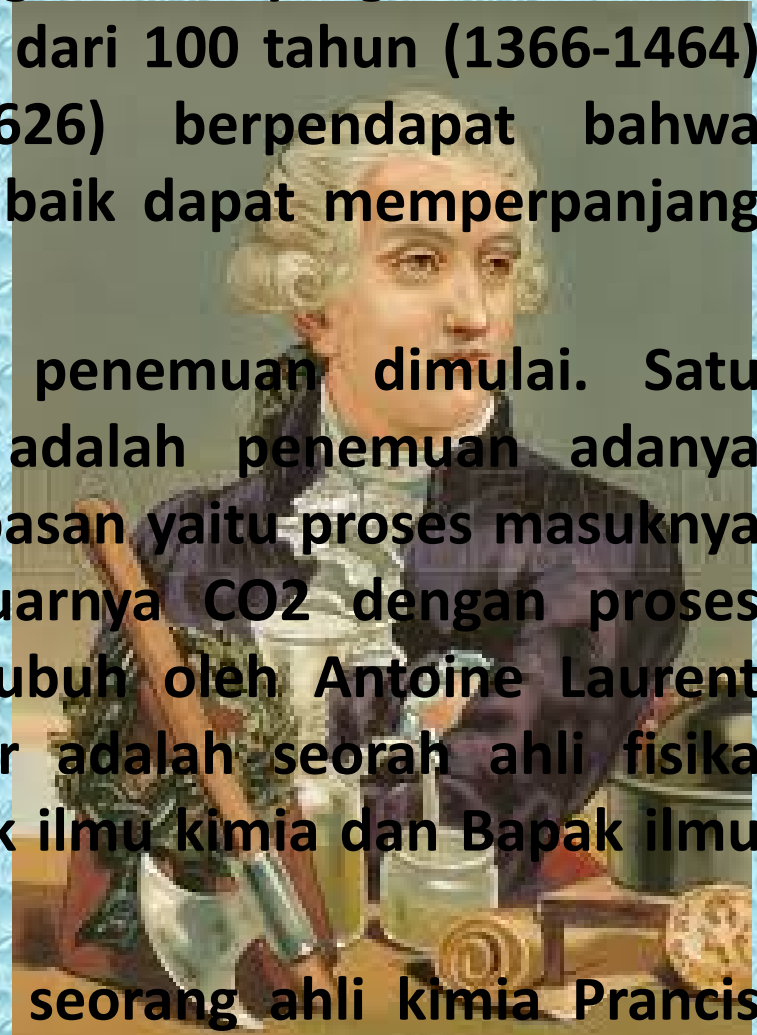
❖ Titik tolak perkembangan ilmu gizi dimulai pada manusia purba dan pada abad pertengahan sampai pada masa munculnya ilmu pengetahuan pada abad ke-19 dan ke-20. Pada masa manusia purba ilmu gizi dinyatakan sebagai suatu evolusi. Disini para peneliti menggambarkan manusia sebagai pemburu makanan dan dikenal sebagai Todhunter, perkembangan ilmu gizi sebagai suatu evolusi. Bagi manusia purba, fungsi utama dan mungkin fungsi satu-satunya dari makanan adalah untuk mempertahankan hidup.

❖ Di abad-abad sebelum masehi filosofi Yunani bernama Hippocrates (460-377 SM), yang dikenal sebagai bapak ilmu kedokteran, dalam salah satu tulisannya berspekulasi tentang peran makanan dalam “pemeliharaan kesehatan dan penyembuhan penyakit” yang menjadi dasar perkembangan ilmu dietetika yang belakangan dikenal dengan “Terapi Diet”





- ❖ Memasuki abad ke 16 berkebang doktrin yang dikemukakan oleh Cornaro, yang hidup lebih dari 100 tahun (1366-1464) dan Francis Bacon (1561-1626) berpendapat bahwa "makanan yang diatur dengan baik dapat memperpanjang umur"
- ❖ Pada abad ke 18 berbagai penemuan dimulai. Satu diantaranya yang terpenting adalah penemuan adanya hubungan antara proses pernapasan yaitu proses masuknya  $O_2$  ke dalam tubuh dan keluarnya  $CO_2$  dengan proses pengolahan makanan dalam tubuh oleh Antoine Laurent Lavoisier (1743-1794). Lavoisier adalah seorang ahli fisika yang dikenal juga sebagai Bapak ilmu kimia dan Bapak ilmu gizi dunia.
- ❖ Pada awal abad 19, Magendie seorang ahli kimia Prancis dapat membedakan antara berbagai macam zat gizi dalam bahan makanan, yaitu karbohidrat, lemak dan protein.



- ❖ Pada pertengahan abad ke-19 Rubner menentukan nilai energy urin dan fases dengan berbagai susunan makanan. Rubner kemudian juga menghubungkan produksi panas dalam keadaan basal dengan luas permukaan tubuh ia juga menghitung nilai energy, karbohidrat, protein, dan lemak berbagai bahan makanan.
- ❖ Pada akhir abad ke 19, Attwer dengan ahli fisika Rose, membangun alat kalorimetri pertama yang dapat digunakan untuk menyelidiki pertukaran energy pada manusia, Pada tahun 1899, Attwer dan Bryant menerbitkan Daftar Komposisi Bahan Makanan Pertama.
- ❖ Pada abad ke 20 Mc Collum, Charles G King = melanjutkan penelitian vitamin kemudian terus berkembang hingga muncul “SCIENCE of NUTRITION” adalah suatu cabang ilmu pengetahuan kesehatan yang berdiri sendiri yaitu ilmu gizi adalah ilmu pengetahuan yang membahas sifat-sifat nutrient yang terkandung dalam makanan, pengaruh metaboliknya serta akibat yang timbul bila terdapat kekurangan gizi (Soekirman, 2000)



# Sejarah Perkembangan ilmu Gizi di Indonesia

- ❑ Belanda mendirikan “laboratorium kesehatan” pada tanggal 15 januari 1888 di Jakarta, tujuannya menanggulangi penyakit beri-beri di Indonesia dan asia
- ❑ Mulai ditemukannya mikroba oleh Antony van leeuwenhoek (1632-1723) kemudian dilanjutkan dengan penemuan mikrobiologi lainnya seperti Louis Pasteur (1822-1895) penemu teori biogenies dan penemu protozoa penyebab penyakit seta penemu vaksin. Robert Koch (1843-1910) penemu penyakit Antrax dan terkenal dengan postulat Koch.
- ❑ Tahun 1938 nama “Laboraturium Kesehatan” diganti dengan “Lembaga Eijkman” lembaga ini merupakan lembaga riset negeri dengan misi untuk mengembangkan ilmu pengetahuan dasar dibidang biologi molecular serta penerapan pengetahuan tersebut untuk



- ❑ Tahun 1934, IVV atau Lembaga Makanan Rakyat di Jakarta mulai melakukan penelitian dengan tujuan menganalisa makanan rakyat dan memperkembangkan pengertian-pengertian tentang ilmu makanan.
- ❑ Tahun 1937-1942, diadakan survey gizi yaitu 7 tempat di Jawa, 1 di Lampung dan 1 di Seram
- ❑ Tahun 1919, Jansen, Donanth (Lembaga Eijkman) meneliti masalah gondok di Wonosobo
- ❑ Tahun 1930, Vanveen Postmus, De Hass menemukan definisi Vitamin A di Indonesia
- ❑ Tahun 1935, De Has meneliti tentang KEP di Indonesia
- ❑ Sejak tahun 1919, Pane Kock, van Veen, Koe Ford, Postmus menganalisis nilai gizi berbagai makanan di Indonesia yang dikenal dengan DKBM
- ❑ Tahun 1950, IVV diganti namanya menjadi kementerian kesehatan RI atau LMR (Lembaga makanan rakyat) di ketahui oleh Prof dr Poerwo Soedarmo, bapak persagi dan bapak gizi Indonesia
- ❑ Tahun 1960, Prof. Poerwo Soedarmo mencetak tenaga ahli gizi (AKZI dan FKUI)

# Piramida Ilmu Gizi



# Zat Gizi Sumber Tenaga

Karbohidrat



Lemak





- Karbohidrat adalah Karbohidrat merupakan zat gizi sumber energy utama dalam susunan menu sebagian besar masyarakat Indonesia. Pada umumnya, kandungan karbohidrat ini berkisar antara 60-70% dari total konsumsi energy
- Lemak adalah persenyawaan yang terbentuk dari asam lemak dan gliserol tersusun atas unsur C, H dan O

# Sumber Makanan Karbohidrat

Nasi



Ubi



Kentan



Jagung



Roti



Pasta



# Penggolongan lemak menurut wujud

- Mentega



- Margarine



- Keju



- Susu





- Alpukat



Santan



- Kacang-kacangan



Kuning Telor



# Zat Gizi Sumber Pengatur

Protein



Mineral



AIR



Vitamin





- ❖ Protein mengatur keseimbangan air di dalam sel, bertindak sebagai buffer dalam upaya memelihara netralitas tubuh dan membentuk antibody sebagai penangkal organisme yang bersifat infeksius dan bahan-bahan asing yang dapat masuk ke dalam tubuh.
- ❖ Mineral dan vitamin diperlukan sebagai pengatur dalam proses-proses oksidasi, fungsi normal saraf dan otot serta banyak proses lain yang terjadi di dalam tubuh termasuk proses menua.
- ❖ Air diperlukan untuk melarutkan bahan-bahan di dalam tubuh, seperti di dalam darah, cairan pencernaan, jaringan, dan mengatur suhu tubuh, peredaran darah, pembuangan sisa-sisa atau ekskresi dan lain-lain proses tubuh.
- ❖ Dalam fungsi mengatur proses tubuh ini, protein, mineral, air dan vitamin dinamakan zat pengatur.

# Zat Gizi Sumber Pembangun

Protein



Lemak



Mineral



Vitamin



- Zat gizi ini memiliki fungsi sebagai pembentuk sel-sel pada jaringan tubuh manusia. Jika kekurangan mengkonsumsi zat gizi ini maka pertumbuhan dan perkembangan manusia akan terhambat.
- Zat gizi yang termasuk dalam kelompok ini adalah protein, lemak, mineral dan vitamin. namun zat gizi yang memiliki sumber dominan dalam proses pertumbuhan adalah protein



# Zat Gizi Sumber Mineral

- Mineral merupakan senyawa esensial untuk berbagai proses seluler tubuh. Tanpa adanya mineral, tubuh tidak mungkin dapat berfungsi dengan semestinya bahkan dapat mengalami kesakitan hingga kematian. Mineral juga berperan penting dalam pembentukan structural dari jaringan keras dan lunak, kerja sistem enzim, kontraksi otot dan respon saraf serta dalam pembekuan darah.

# Zat Gizi Sumber Vitamin

- Nama vitamin berasal dari gabungan kata bahasa Latin yaitu vita yang artinya "hidup" dan amina (amine) yang mengacu pada suatu gugus organik yang memiliki atom nitrogen (N). Vitamin adalah kofaktor dalam reaksi kimia yang dikatalisasi oleh enzim.
- Jenis vitamin berdasarkan kelarutannya ada dua macam, yaitu vitamin yang larut dalam air (yaitu vitamin B dan C) dan vitamin yang larut dalam lemak (yaitu Vitamin A, D, E, K)



# Pengertian Gizi Seimbang

- Gizi seimbang adalah makanan yang dikonsumsi oleh individu sehari-hari yang beraneka ragam dan memenuhi 5 kelompok zat gizi dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan tidak kekurangan (Dirjen BKM, 2002)
- Menu seimbang adalah menu yang terdiri dari beranekaragam makanan dengan jumlah dan proporsi yang sesuai, sehingga memenuhi kebutuhan gizi seseorang guna pemeliharaan dan perbaikan sel-sel tubuh dan proses kehidupan serta pertumbuhan dan perkembangan (Almatsier, 2001)



# GIZI SEIMBANG

Balita



Manula

Remaja

Ibu Hamil dan  
Menyusui





# Gizi Seimbang Balita dan Pra Sekolah

## ❖ Prinsip gizi seimbang bagi balita dan anak pra sekolah

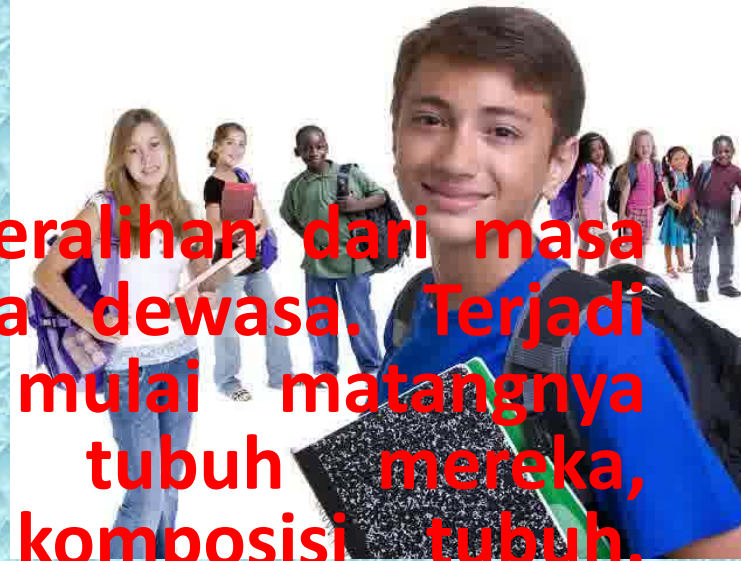
1. Masa balita adalah periode perkembangan fisik dan mental yang pesat. Pada masa ini otak balita telah siap menghadapi berbagai stimulasi seperti belajar berjalan dan berbicara lebih lancar.
2. Setelah anak berusia 1 tahun menunya harus bervariasi untuk mencegah kebosanan dan diberi susu, sereal (seperti bubur, beras, roti), daging, sup, sayuran dan buah-buahan. Makanan padat yang diberikan tidak perlu diblender lagi melainkan yang kasar supaya anak yang sudah mempunyai gigi dapat belajar mengunyah.



# Gizi Seimbang bagi Remaja

## ❖ Prinsip gizi pada remaja

1. Remaja merupakan usia peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Terjadi perubahan fisik karena mulai matangnya sistem hormonal dalam tubuh mereka, sehingga mempengaruhi komposisi tubuh. Perubahan ini sering disebut dengan masa pubertas.
2. Pada usia remaja cenderung memiliki banyak aktivitas yang membutuhkan banyak energy, sehingga remaja sering merasa lapar.





# Gizi Seimbang bagi Manula

❖ Syarat menu seimbang untuk lansia menurut Nugroho (2008) antara lain:

1. Mengandung zat gizi beraneka ragam bahan makanan
2. Jumlah kalori yang baik untuk lansia adalah 50% dari hidrat arang yang merupakan hidrat arang kompleks
3. Jumlah lemak dalam makanan dibatasi, yaitu 25-30% dari total kalori
4. Jumlah protein yang baik dikonsumsi lanjut usia, yaitu 8-10% dari total kalori
5. Dianjurkan mengandung tinggi serat
6. Bahan makanan yang tinggi kalsium
7. Makanan mengandung tinggi zat besi
8. Membatasi penggunaan garam
9. Bahan makanan sebaiknya dari bahan makanan yang segar dan mudah dicerna
10. Hindari bahan makanan yang tinggi mengandung alkohol
11. Pilih makanan yang mudah dikunyah seperti makanan lunak.



# Gizi Seimbang bagi Ibu Hamil dan Menyusui

## ❖ Gizi seimbang ibu hamil

1. Selama hamil, calon ibu memerlukan lebih banyak zat-zat gizi daripada wanita yang sedang tidak hamil, karena makanan ibu hamil dibutuhkan untuk dirinya dan janin yang dikandungnya, bila makanan ibu hamil terbatas janin akan tetap menyerap persediaan makanan ibu sehingga ibu menjadi kurus, lemah, pucat, gigi rusak, rambut rontok, dll.



## ❖ Gizi seimbang ibu menyusui

### Prinsip gizi bagi ibu menyusui

1. Pada saat menyusui selain dibutuhkan tambahan energy dan zat-zat gizi lain, dibutuhkan pula lebih banyak cairan. Oleh karena itu ibu menyusui dianjurkan untuk minum 8-12 gelas sehari, berupa air putih, susu (untuk tambahan protein) dan sari buah (untuk menambah vitamin C). Sayuran dianjurkan yang berkuah serta memperbanyak makan buah-buahan. Selama menyusui ibu dianjurkan pula untuk menambah konsentrasi kalsium dan zat besi.



# TUGAS

- KELOMPOK 1

ZAT TENAGA

KELOMPOK 4

ZAT PEMBANGUN

KELOMPOK 3

MINERAL

KELOMPOK 2

VITAMIN

- Pengertian
- fungsi
- Jenis-jenisnya
- Peranan dalam tubuh
- Jenis makanan yang terkandung di dalamnya
- Dampak kekurangan
- Dampak kelebihan
- Vidio

# Tenaga, pembangun, pengatur, mineral dan vitamin

- Pengertian
- fungsi
- Jenis-jenisnya
- Peranan dalam tubuh
- Jenis makanan yang terkandung di dalamnya
- Dampak kekurangan
- Dampak kelebihan
- Vidio



# Balita, remaja, lansia, ibu hamil menyusui

- Pengertian
- Prinsip gizi seimbang
- Tujuan
- Faktor-faktor yang mempengaruhi gizi seimbang
- Penyakit/gangguan yang bisa timbul
- Contoh susunan menu
- Syarat dalam penyusunan menu
- Vidio

- MAKALAH DIKUMPULKAN HARI SABTU DI BASCAM KKN PPL UNY
- VIDIO DI KUMPULKAN DALAM 1 FLASDISK
- MEMBERIKAN SOFT COPY RINGKASAN MAKALAH KE KELOMOK YANG LAIN AGAR DI PELAJARI TERLEBIH DAHULU
- PADA PERTEMUAN MINGGU DEPAN KELOMPOK 1 DST MEMPRESENTASIKAN HASILNYA MENGGUNAKAN PPT (POWERPOIND) DAN VIDIO

**WAJIB.....!!!!!!**

## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

Nama Sekolah	:	SMK N 3 KLATEN
Program Studi	:	Jasa Boga
Keahlian	:	
Mata Pelajaran	:	Ilmu Gizi
Kelas/Semester	:	X / I
Pertemuan ke	:	2-3
Tahun Pelajaran	:	2014/2015
Alokasi Waktu	:	2 x 5 x 45 menit

### **A. Kompetensi Dasar**

- 1.1 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan menyesuaikan kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.
- 2.1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh
- 2.2 Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah
- 2.3 Menunjukkan perilaku cinta damai dan toleransi dalam membangun kerjasama dan tanggungjawab dalam implementasi sikap kerja.
- 3.2 Mendeskripsikan zat gizi sumber energi/zat tenaga (karbohidrat dan lemak) yang diperlukan tubuh

### **B. Kompetensi Dasar dan Indikator**

- 3.1 Mendeskripsikan zat gizi sumber zat energy/tenaga (karbohidrat/lemak) yang diperlukan tubuh  
Indikator:
  - Mendeskripsikan zat gizi sumber tenaga/energy yang diperlukan tubuh
  - Mengidentifikasi kekurangan zat gizi sumber tenaga
- 4.1 Mengevaluasi kasus kekurangan sumber zat gizi penghasil tenaga berdasarkan data
  - Mengevaluasi kasus kekurangan sumber zat gizi penghasil tenaga berdasarkan data

### **C. Tujuan Pembelajaran**

1. Peserta didik dapat menjelaskan pengertian zat gizi sumber tenaga
2. Peserta didik dapat menyebutkan jenis-jenis zat gizi sumber tenaga
3. Peserta didik dapat menyebutkan fungsi zat gizi sumber tenaga
4. Peserta didik dapat mengelompokkan jenis makanan yang mengandung zat gizi sumber tenaga
5. Peserta didik dapat mengidentifikasi kasus kekurangan dan kelebihan zat gizi sumber tenaga

### **D. Materi Pembelajaran**

1. Pengertian zat gizi dan zat gizi sumber tenaga/energy
2. Fungsi zat gizi sumber tenaga
3. Sumber zat gizi sumber tenaga

4. Bahan makanan zat gizi sumber tenaga
  5. Efek kekurangan dan kelebihan zat gizi sumber tenaga
  6. Mengidentifikasi kasus kekurangan zat gizi sumber tenaga
- E. Metode Pembelajaran
1. Pendekatan : Scientific Learning
  2. Model/Strategi : Kooperatif Learning
  3. Metode : Project Based Learning dan Inquiri
- F. Media, Alat dan Sumber Pembelajaran
1. Media : LCD, Power Point, Laptop, Tayangan Gambar, Game dengan Flanel
  2. Sumber belajar :  
 Rizqie Auliana. 1999. *Gizi dan Pengolahan Pangan*. Yogyakarta: Adicitra Karya  
 Nusa  
 Kartasapoetra dan Marsetyo. 1995. *Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Rineka Cipta  
 Video karbohidrat dari youtube  
 Video zat makanan lemak dari youtube
- G. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran
- Pertemuan 2-3

No	Kegiatan Pembelajaran	Waktu
1	Pendahuluan	15 menit
	a. Guru memberi salam dan memimpin doa b. Sebelum memulai proses pembelajaran, guru mengkondusifkan kondisi kelas agar siswa fokus dan siap untuk memulai pembelajaran (kerapian, kebersihan ruang kelas, menyediakan media) c. Memantau kehadiran dengan mengabsen peserta didik d. Guru memulai pembelajaran dengan bertanya kepada siswa: 1) Sudahkan kalian sarapan pagi ini? Alhamdulillah Allah SWT masih memberikan kita rejeki sehingga kita semua masih bisa menikmati sarapan kita. 2) Jenis karbohidrat apa yang kalian konsumsi tadi pagi? 3) Apakah ada yang tahu karbohidrat itu apa? 4) Apa saja jenis-jenis karbohidrat yang kalian tahu? e. Guru menyampaikan motivasi/tujuan pembelajaran yang akan dicapai Menyanyikan lagu wajib ilmu gizi “Aku Anak Sehat” f. Menyampaikan cakupan materi secara garis besar tentang zat gizi sumber tenaga karbohidrat dan lemak g. Siswa dijelaskan tentang strategi & metode pembelajaran serta cara penilaian yang akan dilakukan terkait dengan topik yang dipelajari. h. Guru melakukan ujian harian/Pre Test materi sebelumnya secara tertulis setelah pertemuan “Lemak”	
2	Inti	195 menit
	a. Mengamati 1) Peserta didik mengamati penjelasan presentasi dari kelompok zat gizi sumber tenaga 2) Peserta didik ditunjukkan video tentang zat gizi sumber tenaga	

	<p>3) Peserta didik mengamati gambar kasus kekurangan dan kelebihan zat gizi sumber tenaga</p> <p>b. Menanya</p> <p>1) Peserta didik bertanya kepada kelompok presentasi berkaitan dengan materi presentasi</p> <p>c. Mengeksperimen</p> <p>1) Siswa sudah dibagi 4 kelompok terdiri dari 8 orang sesuai materi yang mereka dapatkan pada pertemuan pertama</p> <p>2) Tiap kelompok mencari data dan mencari video tentang materi yang mereka dapatkan</p> <p>d. Mengasosiasi</p> <p>1) Setiap peserta didik mencatat hasil diskusi kelompoknya</p> <p>2) Peserta didik membuat laporan / makalah dan ppt (power point) hasil diskusi kelompoknya</p> <p>e. Pembuktian</p> <p>1) Masing-masing kelompok mempresentasikan hasil diskusi (kelompok Zat Gizi Sumber Tenaga) di depan kelas dan kelompok lain bertanya atau memberikan tanggapan</p> <p>f. Menyimpulkan</p> <p>1) Guru memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan kepada kelompok-kelompok diskusi yang telah selesai mempresentasikan.</p>	
3	Penutup	15 menit
	<p>a. Peserta didik membuat rangkuman materi pelajaran</p> <p>b. Peserta didik melakukan ujian ulangan/post test dengan game flannel mengidentifikasi kasus kekurangan dan kelebihan zat gizi sumber tenaga, mengidentifikasi jenis-jenis sumber zat gizi tenaga (karbohidrat dan lemak)</p> <p>c. Melakukan evaluasi tentang hasil pembelajaran</p> <p>d. Siswa mendengarkan penjelasan guru tentang tema pelajaran yang akan diberikan guru untuk minggu depan yaitu sumber zat gizi sumber tenaga lemak</p> <p>e. Guru mengakhiri pertemuan/proses belajar dengan do`a</p>	

H. Penilaian

1. Teknik Penilaian
  - a. Diskusi & Presentasi
  - b. Tes tertulis
2. Bentuk Instrumen
  - a. Makalah
  - b. Tes esai
  - c. Lembar Observasi diskusi
3. Instrumen/Alat Penilaian  
Terlampir

Klaten, Agustus 2014

Guru Pembimbing

Mahasiswa PPL,

Madya Nafun Nurul Barokah, S.Pd.T

Grifita Tresna Monika

NIP. 19781010 200902 2001

NIM. 13511245007

4. Lembar Pengamatan Sikap (Afektif)  
Lembar Pengamatan Sikap

Kelas :  
Hari, Tanggal :  
Materi Pokok/Tema :

No	Nama Peserta Didik	Spiritual	Sikap sosial							
			Jujur	Disiplin	Tanggung Jawab	Toleransi	Gotong royong	Santun	Percaya diri	Ket
		Menghayati ajaran agama yang dianut								

Keterangan Penskoran:

- 4 = Selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan
- 3= Sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan
- 2 = Kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan
- 1 = Tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

# Zat Gizi Sumber Tenaga

## KARBOHIDRAT

送你一大杯夏日的水果，  
送你清凉清凉的感觉，  
送你一份快乐的心情，  
度过一个清爽的夏天……

Oleh  
Tim kkn ppl uny  
2014





# Pengertian

- Karbohidrat adalah zat gizi sumber energi utama dalam susunan menu sebagian besar masyarakat Indonesia
- Kebutuhan akan karbohidrat dalam tubuh berkisar antara 40 dari total konsumsi energi

# Fungsi karbohidrat dalam tubuh

- Karbohidrat sebagai sumber energy untuk aktivitas tubuh untuk bergerak dan bekerja.
- Karbohidrat dalam bentuk glukosa merupakan sumber energy bagi otak dan susunan syaraf
- Karbohidrat dalam bentuk selulosa berfungsi sebagai pengatur gerak peristaltic usus dan memberi bentuk pada sisa makanan.

# Fungsi karbohidrat dalam makanan

- Memudahkan pemberian bentuk pada makanan (tepung/pati) misalnya dalam bentuk kue
- Dalam proses fermentasi, mempunyai sifat khusus untuk menghasilkan produk yang disukai konsumen
- Pada produk yang dipanaskan dengan suhu tinggi akan menyebabkan karamel yang memberikan aroma dan warna yang baik.
- Gula di dalam proses fermentasi memberikan cita rasa khas
- Selain itu juga gula digunakan dalam pembuatan kue-kue dan minuman yang memberikan rasa manis dan kental pada masing-masing produk.

# Jenis makanan sumber karbohidrat

Nasi



Ubi



Kentang



Jagung



Roti



Pasta





# Penggolongan karbohidrat

## ● Monosakarida (gula sederhana)

Monosakarida digolongkan menjadi 3 yaitu:

### a. Glukosa

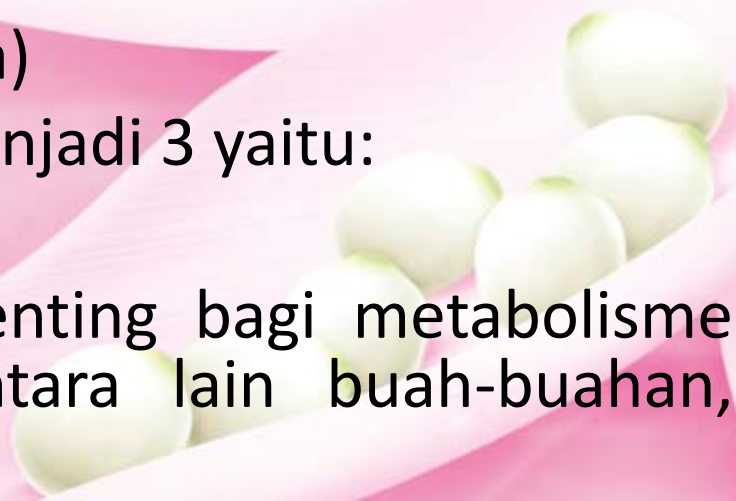
merupakan gula yang terpenting bagi metabolisme tubuh, sumber glukosa antara lain buah-buahan, jagung manis dan madu.

### b. Fruktosa

merupakan gula yang termanis dari semua gula, fruktosa terdapat bersama glukosa di dalam buah-buahan dan sayur-sayuran.

### c. Galaktosa

gula ini tidak ditemukan di alam bebas tetapi merupakan hasil hidrolisis yang terdapat di dalam air susu



## ◎ Disakarida (gula ganda)

Disakarida digolongkan menjadi 3 yaitu:

### a. Sukrosa

terdapat pada tebu, gula aren, gula pasir.

### b. Maltose

Tidak ditemui di alam bebas, tetapi berasal dari hasil peruraian pati. Ditemukan di dalam biji-bijian yang di kecambahkan

### c. Laktosa

banyak terdapat pada susu, air susu ibu (ASI) maupun susu hewani

## ● Polisakarida

Polisakarida digolongkan menjadi 3 yaitu

### a. Pati

mempunyai sifat tidak manis, tidak larut dalam air dingin, contohnya pati jagung, pati beras, gandum, kentang, tapioka.

### b. Serat

merupakan komponen dinding sel tanaman yang tak dapat dicerna oleh sistem pencernaan manusia, contohnya serat kayu, kapas, serat rayon.

### c. Glikogen

jenis karbohidrat semacam gula yang disimpan di hati dan otot dalam jumlah kecil sebagai cadangan karbohidrat



# Efek kekurangan karbohidrat

- Marasmus adalah bentuk malnutrisi kalori protein yang terutama akibat kekurangan kalori yang berat dan kronis terutama terjadi selama tahun pertama kehidupan dan mengurusnya lemak bawah kulit dan otot. Marasmus adalah suatu penyakit yang disebabkan oleh kekurangan kalori protein.

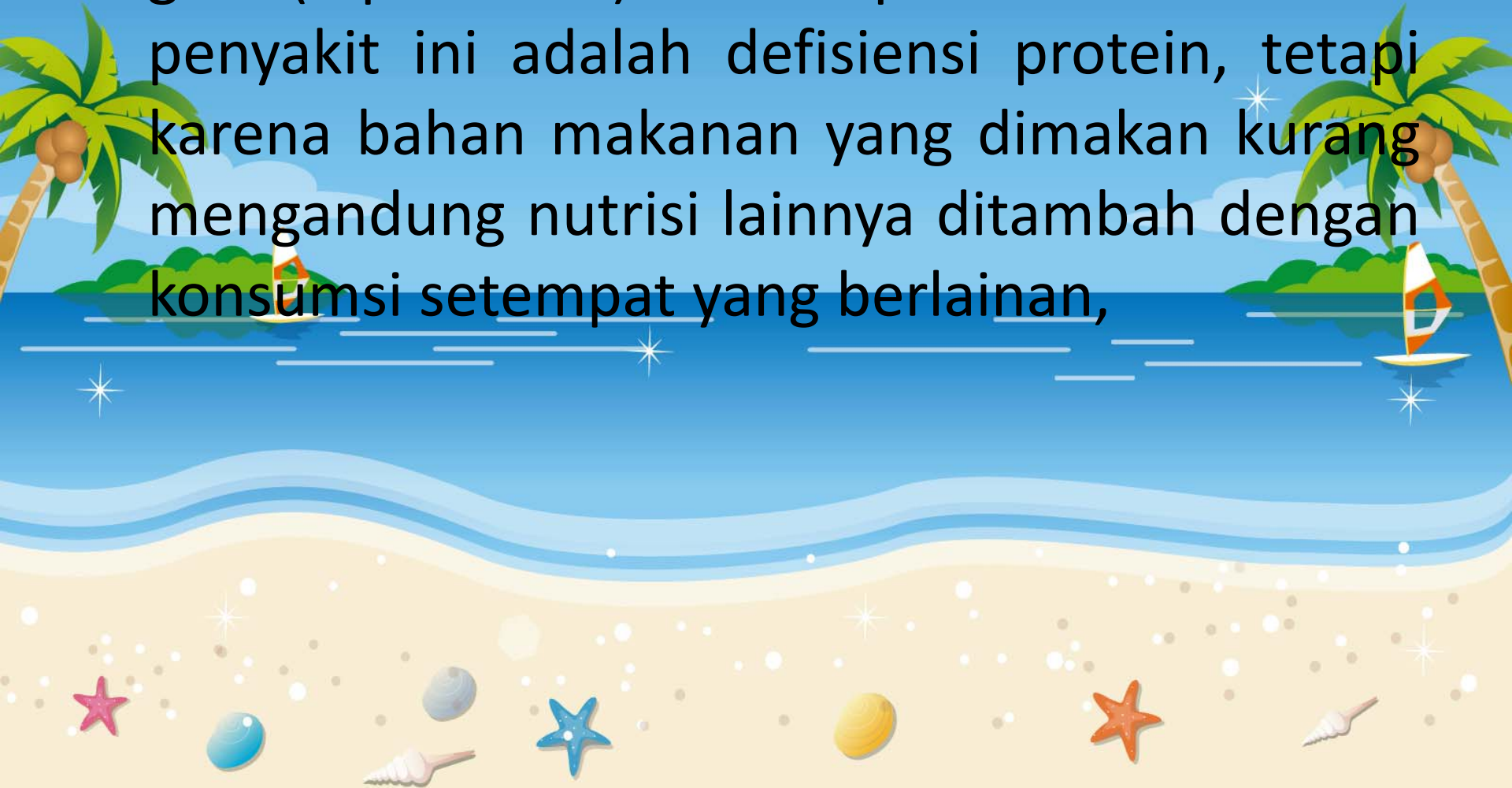
# Ciri-ciri penyakit Marasmus

- Pada mulanya ada kegagalan menaikkan berat badan
- Kehilangan turgor pada kulit sehingga menjadi berkerut dan longgar karena lemak subkutan hilang dari bantalan pipi
- Muka bayi dapat tetap tampak relatif normal selama beberapa waktu sebelum menjadi menyusut dan berkeriput.

# Contoh Penyakit Marasmus



- Kwashiorkor ialah suatu keadaan kekurangan gizi ( protein ). Walaupun sebab utama penyakit ini adalah defisiensi protein, tetapi karena bahan makanan yang dimakan kurang mengandung nutrisi lainnya ditambah dengan konsumsi setempat yang berlainan,





# Ciri-ciri

- Rambut halus, jarang, dan pirang kemerahan kusam.
- Kulit tampak kering (Xerosis) dan memberi kesan kasar dengan garis-garis permukaan yang jelas.
- Didaerah tungkai dan sikut serta bokong terdapat kulit yang menunjukkan hyperpigmentasi dan kulit dapat mengelupas dalam lembar yang besar, meninggalkan dasar yang licin berwarna putih mengkilap.
- Perut anak membuncit karena pembesaran hati.
- Pada pemeriksaan mikroskopik terdapat perlemakan sel-sel hati.

# Contoh Kwashiorkor



- Hipoglikemia adalah keadaan dimana tubuh anda mengalami kelelahan yang amat sangat ketika melakukan olahraga. Hal ini hanya dapat terjadi pada penderita diabetes mellitus kronis





# Ciri-Ciri Penyakit

- Badan gemetar dan berkeringat dingin.
- Merasakan pusing di kepala bagian belakang.
- Merasakan lapar yang amat sangat.
- Jantung berdebar dan pandangan mulai kabur.
- Pada kondisi kronis, hipoglikemia bahkan dapat menyebabkan ketidaksadaran dan kejang-kejang.



# Contoh Penyakit Hipoglikemia



# Efek Kelebihan Karbohidrat

## 1. DIABETES

- Diabetes adalah suatu kondisi umum yang disebabkan oleh tubuh anda tidak mampu untuk memecah glukosa dan menggunakannya secara efektif.
- Glukosa berasal dari karbohidrat terpecah ke bawah, terutama ditemukan dalam makanan seperti roti, nasi, makanan bergula, buah dan produk susu.

- Diabetes ada 2 tipe:

1. Diabetes tipe 1 disebabkan oleh tubuh tidak cukup menghasilkan insulin atau menggunakan glukosa, biasanya karena sel yang memproduksi insulin telah hancur
2. Diabetes tipe 2 masih dapat memproduksi insulin di pankreas. Namun, ini bisa membuktikan menjadi tidak cukup insulin, atau insulin yang tidak bekerja seperti seharusnya dilakukan.

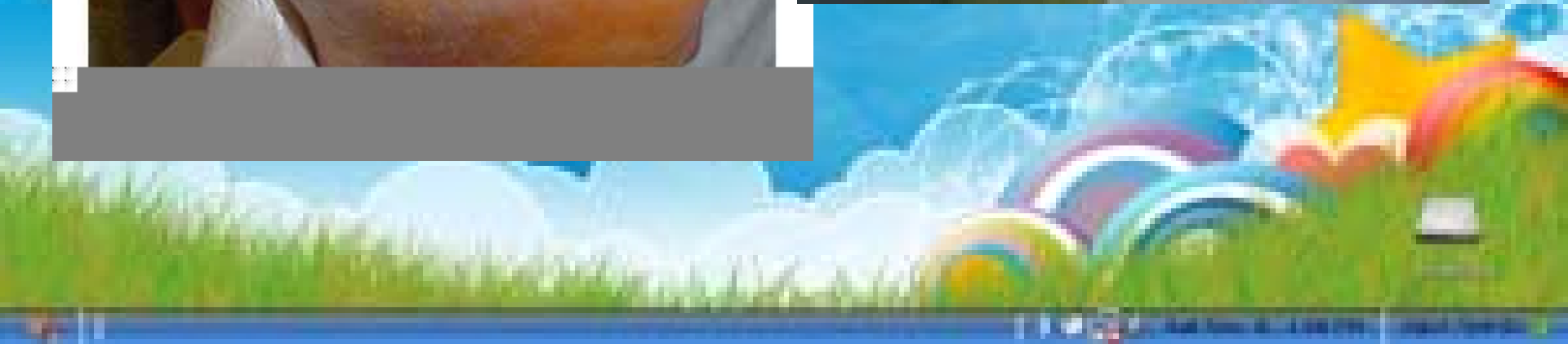
# Ciri-ciri

1. Pergi ke belakang lebih dari biasanya
2. Penglihatan kabur, yang disebabkan oleh pengeringan pada lensa mata
3. Kram atau sembelit
4. Daerah mr. p dan miss. V menjadi gatal





# Contoh Penyakit Diabetes



2. Obesitas bukan sekadar kelebihan berat badan, lantaran ini adalah penyakit. Kondisi ini umumnya akan diikuti beberapa gangguan kesehatan lainnya. Penyebab obesitas adalah lemak yang berlebihan. Saat lemak menjadi berlebih, maka seseorang menjadi gemuk.



# Ciri-ciri

1. Berat badan meningkat tidak jelas
2. Selulit
3. Sakit lutut
4. Varises
5. Kolesterol
6. Sulit bernafas
7. Sakit jantung
8. Menstruasi tidak teratur

# Contoh penyakit obesitas



- Jantung Koroner adalah jenis penyakit yang banyak menyerang penduduk Indonesia. Kondisi ini terjadi akibat penyempitan/penyumbatan di dinding nadi koroner karena adanya endapan lemak dan kolesterol sehingga mengakibatkan suplai darah ke jantung menjadi terganggu. Perubahan pola hidup, pola makan, dan stres juga dapat mengakibatkan terjadinya penyakit jantung koroner.


# Penyebab Jantung Koroner

1. Kadar kolesterol tinggi
2. Hipertensi
3. Trombosis
4. Kegemukan
5. Obesitas
6. Diabetes
7. Penuaan
8. Keturunan

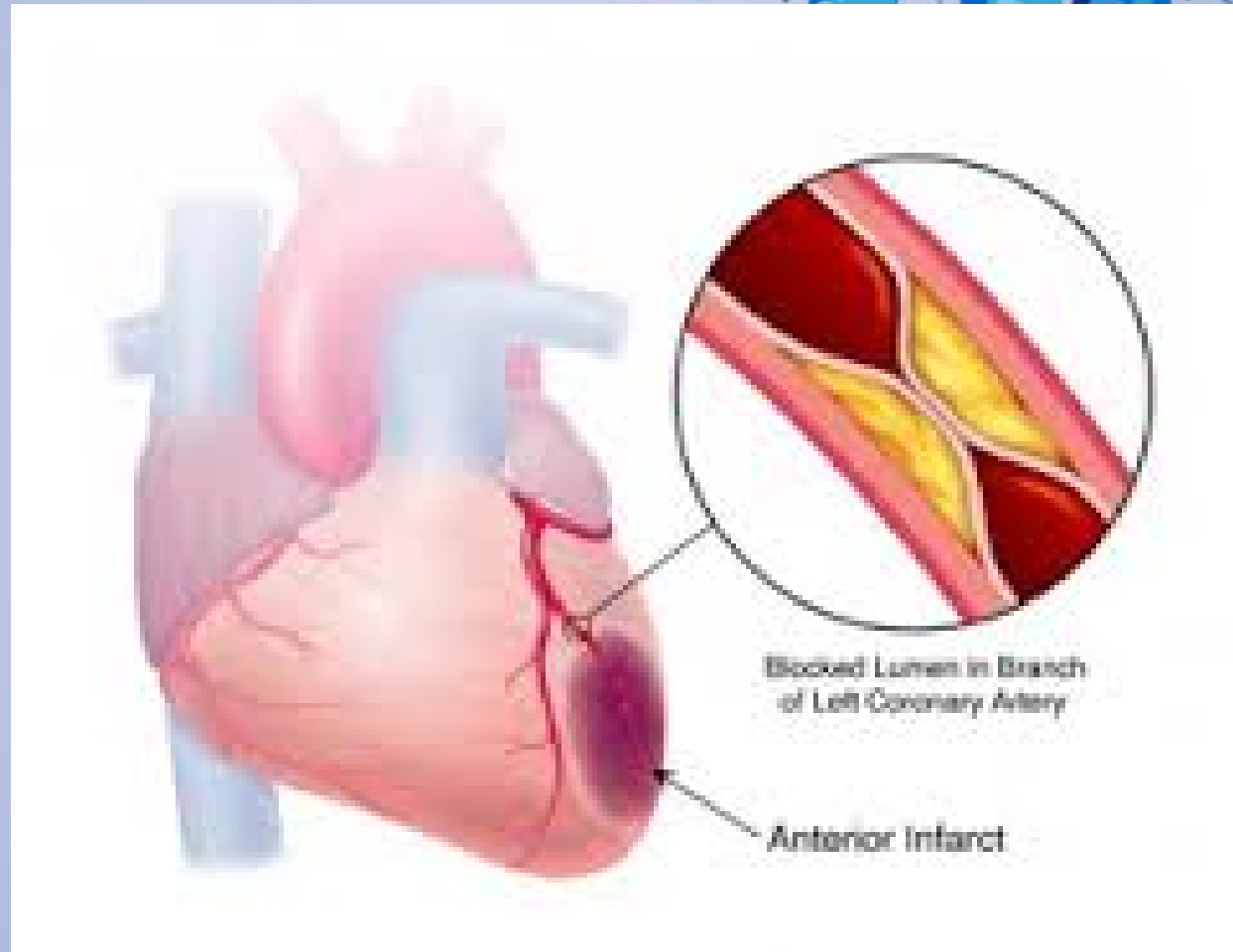




# Gejala

- Nyeri pada dada kiri dan kesulitan bernafas
  - Sering Sesak napas
  - Irama jantung tak beraturan
  - Keringat dingin
  - Mual dan muntah
- 

# Contoh penyakit





# Amati gambar dan golongankan



# THANK YOU





# PENYAKIT KEKURANGAN DAN KELEBIHAN KARBOHIDRAT

## PENYAKIT KEKURANGAN KARBOHIDRAT

### 1. Marasmus Dan Kwashiorkor

Malnutrisi dapat terjadi oleh karena kekurangan gizi (*undernutrisi*) maupun karena kelebihan gizi (*overnutrisi*). Keduanya disebabkan oleh ketidakseimbangan antara kebutuhan tubuh dan asupan zat gizi *esensial*. Adapun contoh yang termasuk undernutrisi yaitu marasmus dan kwashiorkor.

#### **Marasmus**

Marasmus berasal dari kata Yunani yang berarti wasting merusak . Marasmus adalah bentuk malnutrisi kalori protein yang terutama akibat kekurangan kalori yang berat dan kronis terutama terjadi selama tahun pertama kehidupan dan mengurusnya lemak bawah kulit dan otot. Marasmus adalah suatu penyakit yang disebabkan oleh kekurangan kalori protein.

Marasmus umumnya merupakan penyakit pada bayi (12 bulan pertama), karena terlambat diberi makanan tambahan. Hal ini dapat terjadi karena penyapihan mendadak, formula pengganti ASI terlalu encer dan tidak higienis atau sering terkena infeksi. Marasmus berpengaruh dalam waktu yang panjang terhadap mental dan fisik yang sukar diperbaiki. Penyebab utama marasmus adalah kurang kalori protein yang dapat terjadi karena : diet yang tidak cukup, kebiasaan makan yang tidak tepat atau karena kelainan metabolik dan malformasi kongenital.

- Tanda dan Gejala

Pada mulanya ada kegagalan menaikkan berat badan, disertai dengan kehilangan berat badan sampai berakibat kurus, dengan kehilangan turgor pada kulit sehingga menjadi berkerut dan longgar karena lemak subkutan hilang dari bantalan pipi, muka bayi dapat tetap tampak relatif normal selama beberapa waktu sebelum menjadi menyusut dan berkeriput. Abdomen dapat kembung dan datar. Terjadi atrofi otot dengan akibat hipotoni. Suhu biasanya normal, nadi mungkin melambat, kemudian lesu dan nafsu makan hilang. Biasanya terjadi konstipasi, tetapi dapat muncul apa yang disebut diare tipe kelaparan, dengan buang air besar sering, tinja berisi mucus dan sedikit.

- Patofisiologi

Kurang kalori protein akan terjadi manakala kebutuhan tubuh akan kalori, protein, atau keduanya tidak tercukupi oleh diet. Dalam keadaan kekurangan makanan, tubuh selalu berusaha untuk mempertahankan hidup dengan memenuhi kebutuhan pokok atau energi. Kemampuan tubuh untuk mempergunakan karbohidrat, protein dan lemak merupakan hal yang sangat penting untuk mempertahankan kehidupan, karbohidrat (glukosa) dapat dipakai oleh seluruh jaringan tubuh sebagai bahan bakar, sayangnya kemampuan tubuh untuk menyimpan karbohidrat sangat sedikit, sehingga setelah 25 jam sudah dapat terjadi kekurangan. Akibatnya katabolisme protein terjadi setelah beberapa jam dengan

menghasilkan asam amino yang segera diubah jadi karbohidrat di hepar dan ginjal. Selama puasa jaringan lemak dipecah menjadi asam lemak, gliserol dan keton bodies. Otot dapat mempergunakan asam lemak dan keton bodies sebagai sumber energi kalau kekurangan makanan ini berjalan menahun. Tubuh akan mempertahankan diri jangan sampai memecah protein lagi setelah kira-kira kehilangan separuh dari tubuh.

## **2. Kwashiorkor**

Kwashiorkor ialah suatu keadaan kekurangan gizi ( protein ). Walaupun sebab utama penyakit ini adalah defisiensi protein, tetapi karena bahan makanan yang dimakan kurang mengandung nutrisi lainnya ditambah dengan konsumsi setempat yang berlainan, maka akan terdapat perbedaan gambaran kwashiorkor di berbagai negara.

Selain oleh pengaruh negatif faktor sosial ekonomi, budaya yang berperan terhadap kejadian malnutrisi umumnya, keseimbangan nitrogen yang negatif dapat pula disebabkan oleh diare kronik, malabsorpsi protein, hilangnya protein melalui air kemih ( sindrom nefrotik ), infeksi menahun, luka bakar dan penyakit hati.

- **Patofisiologi**

Pada defisiensi protein murni tidak terjadi katabolisme jaringan yang sangat berlebihan, karena persediaan energi dapat dipenuhi oleh jumlah kalori dalam dietnya. Kelainan yang mencolok adalah gangguan metabolik dan perubahan sel yang menyebabkan edema dan perlemakan hati. Karena kekurangan protein dalam diet, akan terjadi kekurangan berbagai asam amino esensial dalam serum yang diperlukan untuk sintesis dan metabolisme. Bila diet cukup mengandung karbohidrat, maka produksi insulin akan meningkat dan sebagian asam amino dalam serum yang jumlahnya sudah kurang tersebut akan disalurkan ke jaringan otot. Makin berkurangnya asam amino dalam serum ini akan menyebabkan kurangnya produksi albumin oleh hepar, yang kemudian berakibat timbulnya edema. Perlemakan hati terjadi karena gangguan pembentukan beta- lipoprotein, sehingga transport lemak dari hati terganggu, dengan akibat adanya penimbunan lemak dalam hati.

- Gejala Kwashiorkor
- Pertumbuhan terganggu, BB dan TB kurang dibandingkan dengan yang sehat.
- Pada sebagian penderita terdapat edema baik ringan dan berat
- Gejala gastrointestinal seperti anoreksia dan diare
- Rambut mudah dicabut, tampak kusam kering, halus jarang dan berubah warna
- Kulit kering dengan menunjukkan garis – garis kulit yang mendalam dan lebar, terjadi persisikan dan hiperpigmentasi
- Terjadi pembesaran hati, hati yang teraba umumnya kenyal, permukaannya licin dan tajam.
- Anemia ringan selalu ditemukan pada penderita.
- Kelainan kimia darah yang selalu ditemukan ialah kadar albumin serum yang rendah, disamping kadar globulin yang normal atau sedikit meninggi.

Ciri-ciri :

- Rambut halus, jarang, dan pirang kemerahan kusam.

- Kulit tampak kering (Xerosis) dan memberi kesan kasar dengan garis-garis permukaan yang jelas.
- Didaerah tungkai dan sikut serta bokong terdapat kulit yang menunjukkan hyperpigmentasi dan kulit dapat mengelupas dalam lembar yang besar, meninggalkan dasar yang licin berwarna putih mengkilap.
- Perut anak membuncit karena pembesaran hati.
- Pada pemeriksaan mikroskopik terdapat perlemakan sel-sel hati.

## HIPOGLIKEMIA, SALAH SATU CIRI-CIRI DIABETES MELITUS YANG PERLU DIWASPADAI

- NOVEMBER 28, 2013
- *Obat Diabetes Melitus Tradisional*
- *Add Comment*

Apakah anda mengetahui mengenai hipoglikemia? Hipoglikemia adalah salah satu dari ciri-ciri diabetes yang perlu anda waspadai. Kebanyakan orang belum mengetahui bahwa hipoglikemia adalah salah satu dari tanda kemunculan diabetes mellitus. bagi anda yang ingin mengetahui lebih banyak mengenai apakah hipoglikemia tersebut, maka anda bisa membaca artikel ini lebih lanjut. Di artikel ini, kami akan membahas mengenai seperti apakah hipoglikemia dan bagaimana cara mengatasinya.

Hipoglikemia adalah keadaan dimana tubuh anda mengalami kelelahan yang amat sangat ketika melakukan olahraga. Hal ini hanya dapat terjadi pada penderita diabetes mellitus kronis. Oleh sebab itu, jika anda mulai merasakan hipoglikemia, anda harus segera melakukan pengecekan darah di laboratorium untuk mengetahui kadar gula darah di dalam tubuh anda. Bagi anda yang belum mengetahui seperti apakah hipoglikemia tersebut, maka berikut ini adalah beberapa ciri hipoglikemia yang perlu anda waspadai.

- Badan gemetar dan berkeringat dingin.

- Merasakan pusing di kepala bagian belakang.
- Merasakan lapar yang amat sangat.
- Jantung berdebar dan pandangan mulai kabur.
- Pada kondisi kronis, hipoglikemia bahkan dapat menyebabkan ketidaksadaran dan kejang-kejang.

Perlu anda ketahui bahwa hipoglikemia adalah salah satu ciri-ciri diabetes mellitus yang paling ditakuti oleh banyak penderita DM. oleh sebab itu, bagi anda penderita DM, anda perlu melakukan beberapa tindakan pencegahan agar hipoglikemia tidak muncul saat anda melakukan olahraga. Berikut ini adalah beberapa cara mencegah munculnya hipoglikemia.

- Konsultasikan jenis olahraga yang bisa anda lakukan dengan dokter anda.
- Lakukan pengetesan kadar gula di dalam darah sebelum melakukan olahraga.
- Jangan terlalu memaksakan diri dalam melakukan olahraga.
- Ada baiknya anda melakukan olahraga bersama dengan orang yang mengetahui bahwa anda adalah penderita DM.
- Selalu membawa makanan kecil atau permen ketika melakukan olahraga.
- Makan sebelum melakukan olahraga.

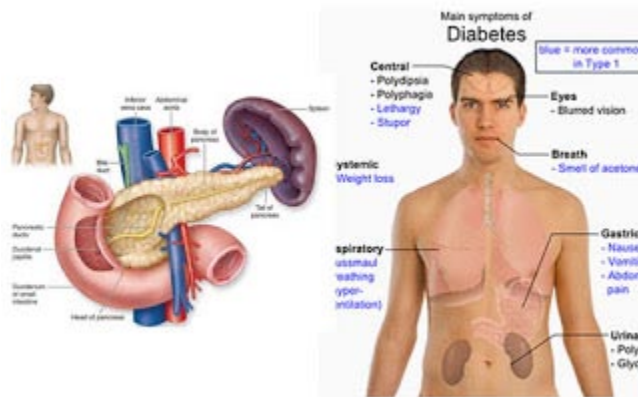
Itulah beberapa hal yang perlu anda lakukan untuk mencegah munculnya hipoglikemia. Selain melakukan beberapa hal yang telah kami sebutkan diatas, kami juga sangat menyarankan anda untuk mengkonsumsi Jamsi secara teratur. Jamsi dapat mengurangi resiko munculnya hipoglikemia sebagai salah satu ciri-ciri diabetes yang paling ditakuti oleh penderita DM. hal ini dikarenakan Jamsi dapat mengontrol kadar gula darah di dalam tubuh anda.

iri ciri penyakit diabetes dan gejala penyakit diabetes serta cara mengatasi diabetes

*Diposkan oleh susanto*

<i>Ciri</i>	<i>ciri</i>	<i>penyakit</i>	<i>diabetes</i>





Diabetes adalah suatu kondisi umum yang disebabkan oleh tubuh anda tidak mampu untuk memecah glukosa dan menggunakannya secara efektif. Glukosa berasal dari karbohidrat terpecah ke bawah, terutama ditemukan dalam makanan seperti roti, nasi, makanan bergula, buah dan produk susu. Glukosa sangat penting untuk penyediaan energi untuk segala macam hal dalam tubuh, seperti gerakan, atau memperbaiki kerusakan pada tubuh. Karbohidrat biasanya dipecah oleh hormon insulin yang diproduksi oleh pankreas, tetapi untuk orang dengan diabetes ada masalah dengan proses ini. Entah insulin yang mereka hasilkan tidak mampu untuk memecah karbohidrat, atau tubuh mereka tidak menghasilkan insulin. Ini berarti bahwa mereka mengalami kesulitan mendapatkan glukosa yang mereka butuhkan untuk digunakan dalam tubuh mereka.

Ada dua tipe diabetes, diabetes tipe 1 dan diabetes tipe 2. Diabetes tipe 1 disebabkan oleh tubuh tidak cukup mampu menghasilkan insulin atau menggunakan glukosa, biasanya karena sel yang memproduksi insulin telah hancur. Penghancuran ini diperkirakan disebabkan oleh virus. Ini berarti glukosa yang dapat membangun dalam aliran darah. Diabetes tipe 1 sangat umum pada mereka yang umur di bawah 40, terutama anak-anak.

Dibandingkan dengan orang-orang dengan diabetes tipe 1, orang-orang dengan diabetes tipe 2 masih dapat memproduksi insulin di pankreas. Namun, ini bisa membuktikan menjadi tidak cukup insulin, atau insulin yang tidak bekerja seperti seharusnya dilakukan. Hal ini dikenal sebagai Insulin Resistance. Akibatnya, glukosa dalam tubuh hanya rusak sebagian, dan dapat membangun dalam aliran darah. Diabetes tipe 2 selalu lebih umum pada mereka yang berumur lebih dari 40, meskipun dapat ditemukan pada usia berapa pun. Diabetes tipe 2 juga merupakan bentuk paling umum dari diabetes, terhitung sekitar 85-95% dari semua orang yang memiliki diabetes.

*Gejala*

*penyakit*

*diabetes*

Terutama bagi mereka dengan diabetes yang tidak terdiagnosis dan tidak diobati, ada beberapa gejala diabetes yang bisa dicatat. Ini karena membangun glukosa dalam darah. Gejalanya sangat umum dari diabetes menggunakan toilet lebih dari biasanya yang andalakukan, gejala yang biasanya sering terjadi di malam hari. Hal ini terjadi karena tubuh mencoba untuk menghapus keluar kelebihan glukosa dalam aliran darah dengan melewati urin. Gejala umum lainnya termasuk merasa haus, merasa lelah, dan penurunan sebagian besar tenaga.

Gejala lain dicatat hanya beberapa orang saja. Hal ini termasuk penglihatan kabur, yang disebabkan oleh pengeringan pada lensa mata anda. Anda juga mungkin mengalami kram, atau sembelit. Akhirnya, anda mungkin menemukan bahwa daerah sekitar penis atau vagina menjadi gatal. Ini adalah gejala yang kurang umum dari pada yang tercantum di atas.

Jika anda penderita diabetes, ada risiko bahwa sebagian besar glukosa dapat membangun dalam aliran darah anda karena tidak digunakan atau rusak secara efektif oleh insulin tubuh. Hal ini dikenal sebagai hiperglikemia A. Hal ini dapat menyebabkan berbagai gejala, gejalanya umum seperti gejala diabetes yang tercantum di atas tetapi muncul lebih kuat dan cepat. Ini termasuk merasa sangat haus, kaburnya penglihatan, merasa lelah dan mengantuk, merasa sering untuk buang air kecil dan mulut kering. Adalah penting bahwa jika anda mengalami gejala ini anda mencari perawatan atau bantuan medis. Hiperglikemia A biasanya mudah untuk mengobati, tetapi jika tidak diobati bisa menjadi lebih serius dan menyebabkan ketoasidosis diabetik. Ini adalah ketika tubuh mulai memecah lemak dalam tubuh karena tidak ada glukosa untuk digunakan, menyebabkan terbentuknya asam dalam aliran darah yang dapat menyebabkan ketidaksadaran dan, jika sangat serius, bahkan kematian.

Berbeda dengan hiperglikemia, satu hipoglikemia, atau "hypo" untuk jangka pendek, adalah ketika tubuh mengalami sesak Glukosa dalam aliran darah, yang disebabkan jika insulin dalam tubuh anda menghilangkan terlalu banyak insulin. Gejala-gejala hypo yang termasuk merasa lemah, lapar, berkeringat, kesemutan pada bibir anda, dan merasa tersinggung pada diri sendiri. Jika tidak diobati, hypo yang dapat menyebabkan bicara cadel dan pingsan, dan bantuan medis harus diminta. Namun, hypo dalam jangka pendek dapat diobati dengan mudah dan cepat dengan mengonsumsi beberapa makanan manis.

Gejala-gejala diabetes tipe 1 sering ditemukan lebih cepat dan serius dari pada tipe 2 yang sering lebih moderat dan berkembang dari waktu ke waktu. Jika anda merasa mengalami gejala diabetes, penting bahwa anda membicarakan hal ini dengan dokter dan mulai memperlakukan diri sendiri dengan baik. Hal ini sangat penting untuk mencari

bantuan medis jika anda mengalami sakit perut, panas, mual, sakit perut, dan berbau dalam nafas anda (berbau kuku remover pernis atau tetes pair).

### *Faktor*

### *Risiko Diabetes*

-

Diabetes disebabkan oleh ketidakmampuan tubuh untuk memecah glukosa untuk digunakan dalam tubuh, baik karena tidak ada insulin untuk melakukan hal ini (Diabetes tipe 1) atau karena insulin tidak bekerja sebagaimana mestinya (Diabetes tipe 2). Tapi apakah risiko orang yang terserang penyakit itu?

Seperti kebanyakan penyakit, ada faktor-faktor tertentu yang telah ditemukan pada beberapa orang. Salah satu faktor tersebut adalah jika salah satu keluarga dekat anda mengidap diabetes. Keluarga dekat biasanya digolongkan sebagai orang tua atau saudara, tetapi jika anda memiliki garis kerabat, seperti sepupu dan orang tua mereka, yang telah menderita diabetes, mungkin layak menguji diri anda untuk melihat apakah anda memiliki penyakit juga.

Diabetes tipe 2 umumnya berkembang pada orang kulit putih ketika umur mereka lebih dari 40, dan layak menguji diri anda jika anda jatuh ke dalam kedua kategori tersebut hanya untuk memastikan bahwa anda tidak memiliki penyakit ini, terutama karena gejala diabetes tipe 2 dapat berkembang secara perlahan dan mungkin tidak begitu jelas.

Mereka yang kelebihan berat badan beresiko terkena diabetes. Anda harus menguji diri sendiri untuk diabetes jika anda seorang wanita dan memiliki pinggang berukuran lebih dari 31 inci, atau jika anda adalah seorang dari Asia dan memiliki pinggang berukuran 35 inci atau lebih. Mereka yang memiliki tekanan darah tinggi dan riwayat masalah jantung atau serangan jantung juga harus diuji untuk diabetes, sebagaimana seharusnya mereka yang telah mengalami stroke.

-

### *Cara*

### *mengatasi*

### *diabetes*



Untuk cara mengatasi diabetes, diberitahu bahwa anda penderita diabetes mungkin merasa seperti ada perubahan besar dalam hidup anda, dan tentunya diabetes perlu diperlakukan dengan hati-hati dan mungkin memerlukan perubahan tertentu harus diatur dalam gaya hidup anda. Namun, cara mengatasi diabetes biasanya mudah. Dokter akan mendiskusikan perawatan yang ia merekomendasikan secara rinci dengan anda, tetapi di sini kita menguraikan beberapa perawatan yang tersedia untuk diabetes.

Ada berbagai perawatan yang tersedia, yang bervariasi tidak hanya tergantung pada apakah anda telah menderita diabetes tipe 1 atau diabetes tipe 2. Mereka penderita dengan diabetes tipe 1 akan menemukan bahwa dokter mereka merekomendasikan beberapa suntikan insulin setiap hari, karena ketidakmampuan tubuh untuk memproduksi insulin sendiri. Akibatnya rezim pengobatan diabetes tipe 1 sangat ketat dan membutuhkan kerjasama penuh. Anda juga dapat menemukan bahwa dokter merekomendasikan diet dengan makanan tertentu dan aktivitas fisik. Akhirnya, orang-orang dengan diabetes tipe 1 harus memperhatikan kadar glukosa darah mereka, dan karena itu perlu untuk menguji diri beberapa kali setiap hari untuk memastikan bahwa mereka berada pada tingkat yang sehat.

Cara mengatasi diabetes tipe 2, Dokter mungkin malah fokus pada menegakkan diet sehat atau aktivitas fisik secara teratur, terutama jika anda kelebihan berat badan. Mereka dengan diabetes tipe 2 juga perlu memeriksa kadar glukosa darah mereka di rumah untuk memastikan bahwa mereka sehat, dan dalam beberapa kasus akan menggunakan insulin, baik melalui suntikan atau dalam bentuk lisan.

Dokter akan merencanakan pengobatan yang akan bekerja dengan cara terbaik bagi anda untuk menjaga kadar glukosa darah di normal atau mendekati normal. Ini berarti bahwa anda perlu untuk tetap pada rencana pengobatan ini untuk mendapatkan hasil terbaik. Jika anda mendengar nasihat yang bertentangan dari tempat lain, atau tidak merasa nyaman dengan rencana pengobatan yang ini, penting bahwa anda membicarakan masalah anda dengan dokter sebelum anda membuat perubahan.

## 10 Ciri Ciri Orang Terkena Obesitas

Written By Ramadi Raurel on 07 Mei, 2013 | 20.48

Jumlah penderita obesitas di Indonesia terus meningkat. Dari hasil studi, 67 persen penduduk Jakarta memiliki berat badan yang beresiko. Walau riset ini masih bermuatan lokal, setidaknya mewakili problem obesitas di kota-kota besar negeri ini.

Obesitas bukan sekadar kelebihan berat badan, lantaran ini adalah penyakit. Kondisi ini umumnya akan diikuti beberapa gangguan kesehatan lainnya. Penyebab obesitas adalah lemak yang berlebihan. Saat lemak menjadi berlebih, maka seseorang menjadi gemuk. Nah, ketika badan sudah menggemuk, hati-hatilah sebab kondisi ini merupakan peringatan obesitas.



Berikut ini tanda-tanda obesitas yang perlu diperhatikan seperti dikutip dari Boldsky.

### 1. Berat Badan Meningkat Tidak Jelas

Beberapa orang mungkin mengeluh badannya cepat sekali melar. Hanya minum air saja bahkan bisa menambah berat badan. Hal ini bisa terjadi karena obesitas. Jika berat badan tidak sebanding dengan asupan kalori, maka seseorang sangat mungkin menjadi gemuk.

### 2. Selulit

Selulit merupakan akumulasi lemak dalam bagian tubuh tertentu seperti perut, lengan, paha, dan

sebagainya. Selulit menyebabkan perubahan warna dan tekstur kulit. Bisa jadi Anda akan mengalami stretch mark karenanya.

**3. Sakit Lutut**  
Jika Anda mengalami sakit lutut seiring bertambahnya berat badan, hati-hatilah. Sakit pada lutut ini terjadi lantaran tekanan berat badan.

**4. Varises**  
Varises adalah kondisi di mana pembuluh darah di bawah kulit pecah. Kondisi ini tidak selalu terjadi karena obesitas, tapi berat badan yang berlebihan meningkatkan risiko varises.

**5. Kolesterol**  
Obesitas secara alami terkait dengan gaya hidup yang sangat tidak sehat. Ketika kebiasaan makan tidak sehat, kolesterol berbahaya akan terakumulasi dalam tubuh dan memblokir arteri.

**6. Sulit Bernapas**  
Ketika terlalu banyak lemak di dada, maka akan memberikan tekanan pada paru-paru. Itu sebabnya, Anda mungkin merasa sesak napas setelah melakukan latihan fisik ringan.

**7. Sakit Jantung**  
Kolesterol dan penyumbatan jantung adalah efek samping dari obesitas. Ketika terlalu banyak lemak dalam jantung, maka hal itu membuat proses memompa darah menjadi sulit. Stroke, serangan jantung dan tekanan darah tinggi merupakan masalah umum penderita obesitas.

**8. Menstruasi Tak Teratur**  
Bagi wanita, obesitas dapat menyebabkan menstruasi yang tidak teratur. Hal itu terjadi karena terlalu banyak lemak disimpan di sekitar rahim dan ovarium.

**9. Kelelahan**  
Ketika Anda begitu gemuk, untuk bergerak saja butuh upaya besar. Itulah sebabnya gerakan kecil saja bisa membuat Anda lelah. Anda bahkan merasa lesu sepanjang waktu.

**10. Diabetes**  
Diabetes dapat disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon dalam tubuh karena obesitas atau gaya hidup yang tidak sehat. Tapi biasanya diabetes muncul seiring dengan obesitas.

Sumber



### **Penyebab dan Ciri-ciri Penyakit Jantung koroner**

**Penyebab dan Ciri-ciri Penyakit Jantung koroner**, - setelah pada artikel sebelumnya kami membahas tentang Obat Sakit Maag Herbal yang aman tanpa efek samping dengan obat herbal jelly gamat gold g kini pada kesempatan kali ini kami akan membahas tentang **penyebab dan**



**ciri-ciri penyakit jantung koroner.**

### **Sekilas tentang penyakit jantung koroner**

Jantung Koroner adalah jenis penyakit yang banyak menyerang penduduk Indonesia. Kondisi ini terjadi akibat penyempitan/penyumbatan di dinding nadi koroner karena adanya endapan lemak dan kolesterol sehingga mengakibatkan suplai darah ke jantung menjadi terganggu. Perubahan pola hidup, pola makan, dan stres juga dapat mengakibatkan terjadinya penyakit jantung koroner.

Sama seperti pada kebanyakan penyakit yang lainnya, begitupun dengan penyakit jantung koroner juga mempunyai beberapa hal yang penyebab seseorang mengalami sakit jantung koroner ini. Apa saja penyebab penyakit jantung koroner ini?

### **1. Kadar Kolesterol Tinggi.**

Penyebab penyakit jantung koroner adalah endapan lemak pada dinding arteri koroner, yang terdiri dari kolesterol dan zat buangan lainnya. Untuk mengurangi risiko penyakit jantung koroner, Anda harus menjaga kadar kolesterol dalam darah. Kolesterol adalah senyawa lemak kompleks yang secara alamiah dihasilkan tubuh dan bermanfaat bagi pembentukan dinding sel dan hormon. Dua pertiga kolesterol diproduksi oleh hati (liver), sepertiga lainnya diperoleh langsung dari makanan. Kolesterol diedarkan dalam darah melalui molekul yang disebut lipoprotein. Ada dua jenis lipoprotein, yaitu low-density lipoprotein (LDL), and high-density lipoprotein (HDL).

LDL mengangkut kolesterol dari hati ke sel-sel tubuh. HDL berfungsi sebaliknya, mengangkut kelebihan kolesterol ke hati untuk diolah dan dibuang keluar. LDL yang berlebihan dapat menyebabkan penumpukan kolesterol pada dinding arteri sehingga disebut “kolesterol jahat”. Kadar LDL yang optimal adalah 100- 129 mg/dL. Kelebihan LDL menyebabkan HDL “kewalahan” membuang kolesterol yang berlebih. Total kolesterol yang dianjurkan (HDL + LDL) adalah di bawah 200 mg/dL (border line = 240).

### **2. Tekanan Darah Tinggi/Hipertensi.**

Tekanan darah tinggi menambah kerja jantung sehingga dinding jantung menebal/kaku dan meningkatkan risiko penyakit jantung koroner.

Ada dua pengukuran tekanan darah. Tekanan sistolik adalah tekanan darah yang memancar dari jantung ke seluruh tubuh. Tekanan diastolik adalah tekanan darah yang kembali mengisi jantung. Secara umum orang dikatakan menderita hipertensi bila tekanan darah sistolik/diastoliknya di atas 140/90 mmHg.

### **3. Trombosis.**

Trombosis adalah gumpalan darah pada arteri atau vena. Bila trombosis terjadi pada pembuluh arteri koroner, maka Anda berisiko terkena penyakit jantung koroner. Trombosis biasanya berada pada dinding pembuluh yang menebal karena aterosklerosis. Merokok meningkatkan risiko trombosis hingga beberapa kali lipat.

### **4. Kegemukan.**

Kegemukan (obesitas) meningkatkan risiko tekanan darah tinggi dan diabetes. Orang yang kegemukan juga cenderung memiliki kadar HDL rendah/LDL tinggi.

## **5. Diabetes mellitus.**

Diabetes meningkatkan risiko penyakit jantung koroner, terlebih bila kadar gula darah tidak dikontrol dengan baik. Dua pertiga penderita diabetes meninggal karena penyakit jantung dan gangguan kardiovaskuler lainnya.

## **6. Penuaan.**

Risiko penyakit jantung koroner meningkat seiring usia. Semakin tua, semakin menurun efektivitas organ-organ tubuh, termasuk sistem kardiovaskulernya. Lebih dari 80 persen penderita jantung koroner berusia di atas 60 tahun. Laki-laki cenderung lebih cepat terkena dibandingkan perempuan, yang risikonya baru meningkat drastis setelah menopause.


## **7. Keturunan.**

Risiko Anda lebih tinggi bila orang tua Anda juga terkena penyakit jantung koroner, terlebih bila mulai mengidap di usia kurang dari 60 tahun. **sumber** <http://majalahkesehatan.com/penyakit-jantung-koroner/>

Lantas apa saja Hal yang menjadi ciri-ciri penyakit Jantung koroner ini? dan apa saja manfaat mengetahui ciri-ciri penyakit jantung koroner ini. Menurut pendapat saya pribadi dengan seseorang memiliki pengetahuan luas tentang suatu penyakit ntah itu hanya penyebab maupun mengetahui ciri-cirinya saja seseorang akan lebih mudah mengambil tindakan yang tepat untuk menangani penyakit ini.

### **Apa saja ciri-ciri penyakit jantung koroner ini? simak berikut:**

- Nyeri pada dada kiri dan kesulitan bernafas
- Sering Sesak napas
- Irama jantung tak beraturan
- Keringat dingin
- Mual dan muntah

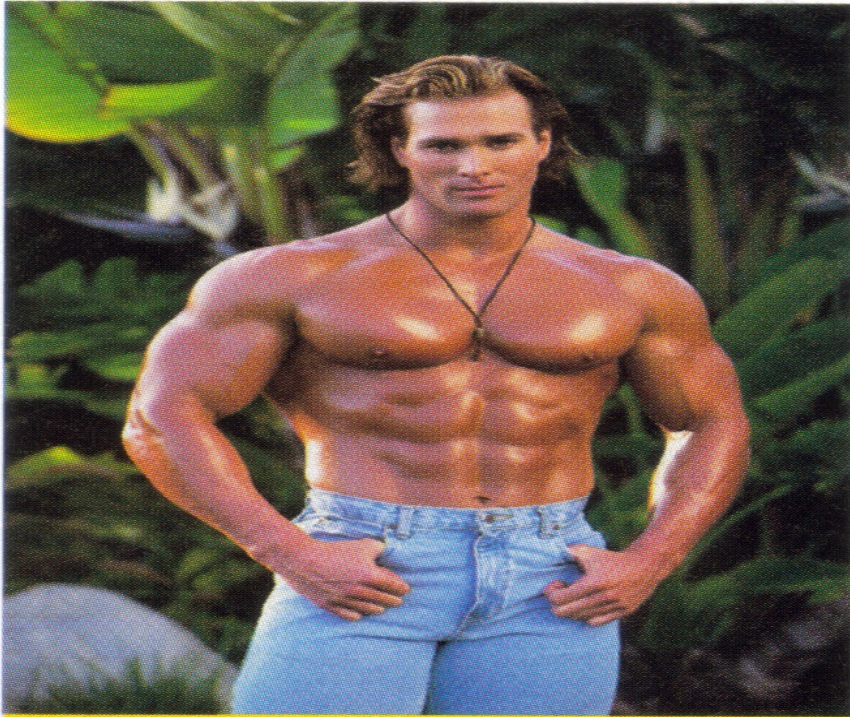


# Zat Gizi Sumber Tenaga LEMAK

TIM PPL UNY  
2014



# Kelebihan BB atau Lemak?



***At 6 feet 3 inches tall and 245 pounds, Mike O'Hearn would be considered overweight by most height-weight standards. Yet he is clearly not overfat.***





# PENGERTIAN

- Lemak merupakan persenyawaan yang terbentuk dari asam lemak dan gliserol, tersusun atas unsure-unsur karbon (C), Hidrogen (H), dan oksigen (O).
- Lemak yang cair dalam suhu kamar disebut minyak dan lemak yang berbentuk padat pada suhu kamar di sebut lemak.





# FUNGSI LEMAK

## 1. Pengasil energy

Lemak merupakan sumber energy karena satu gram lemak dapat menghasilkan 9 kkal, sedangkan karbohidrat dan protein menghasilkan 4 kkal per gram.

## 2. Mencegah penyempitan pembuluh darah

Lemak yang mengandung asam-asam lemak esensial dapat mencegah penyempitan pembuluh darah akibat penumpukan kolesterol

## 3. Pelindung organ tubuh

Cadangan lemak yang terdapat di bawah kulit dan sekeliling organ tubuh berfungsi sebagai bantalan pelindung dan menunjang letak ragam tubuh. Lemak di bawah kulit akan mencegah kehilangan panas tubuh melalui kulit, berarti juga mengatur suhu tubuh.

#### 4. Penghasil asam lemak esensial

Asam lemak esensial adalah asam lemak yang tidak dapat dibentuk tubuh karena itu harus tersedia dalam makanan

#### 5. Sumber dan pelarut vitamin A, D, E dan K

Vitamin A, D, E dan K membutuhkan medium yang mengandung lemak untuk dapat diserap

#### 6. Kegunaan lain

Lemak di dalam makanan akan memperbaiki tekstur dan cita rasa makanan, member aroma dan bau makanan dalam pengolahan bahan pangan





# Penggolongan Lemak

## 1. Menurut wujudnya

### a. Lemak yang dapat dilihat

Contoh : margarine, mentega, minyak kelapa, santan, minyak jagung, minyak kacang, dll

### b. Lemak yang tidak dapat dilihat

Contoh : Lemak yang terdapat pada susu, kacang tanah, kuning telur, kemiri, alpukat, dll

## 2. Menurut jenis ikatannya

### a. Asam lemak jenuh

Asam lemak yang mempunyai ikatan tunggal atom karbon di mana masing-masing atom karbon ini akan berkaitan dengan atom hydrogen. Contohnya asam butirat dan asam palmitat dalam minyak kelapa

# LEMAK YANG DAPAT DILIHAT







# LEMAK YANG TIDAK DAPAT DILIHAT





**c. Asam lemak tak jenuh tunggal**

**Asam lemak yang mengandung satu ikatan rangkap antara dua taom karbon sehingga paling sedikit kehilangan dua atom hydrogen.**

**Contohnya asam palmitoleat dan asam oleat**

**d. Asam lemak tak jenuh majemuk**

**Contohnya asam linoleat ( dalam alpokat, lemak ayam, minyak jagung, minyak biji kapas) asam eikostearat (dalam lemak sapi, lemak ayam, lemak nabati), asam linolenat (dalam hati, lemak babi, kacang kedelai) asam arakhidonat (dalam lemak hewani, minyak kacang tanah)**

# ASAM LEMAK TAK JENUH MAJEMUK







### **3. Menurut sumber**

#### **a. Lemak hewani**

**Lemak hewani banyak mengandung kolesterol. Lemak hewani mengandung asam lemak jenuh dan berbentuk padat.**

#### **b. Lemak nabati**

**Lemak nabati mengandung asam lemak tak jenuh dan berbentuk cair. Lemak nabati cair dibedakan menjadi 3 golongan, yaitu:**

- 1) Drying oil yaitu minyak yang membentuk lapisan keras bila mengering di udara, misalnya minyak untuk cat dan pernis**
- 2) Semi drying oil misalnya minyak jagung, minyak biji kapas, minyak bunga matahari**
- 3) Non drying oil misalnya minyak kelapa, minyak kacang tanah**

# DRYING OIL



# SEMI DRYING OIL





# NON DRYING OIL



#### **4. Menurut asam lemak yang dikandung**

##### **a. Lemak sederhana**

Tersusun dari ester asam lemak dengan berbagai alcohol

1) Lemak : ester asam lemak dengan gliserol

2) Lilin : ester asam lemak dengan alcohol selain gliserol

##### **b. Lemak campuran**

Tersusun dari ester asam lemak yang mengandung gugus tambahan selain alcohol dan asam lemak.

1) Fosfolipid : selain mengandung asam lemak dan alcohol juga mengandung residu asam fosfat. Fosfolipid terdapat pada biji-bijian, misalnya kacang kedelai

2) Glikolipid adalah senyawa asam lemak dengan karbohidrat juga mengandung nitrogen tetapi tidak mengandung asam fosfat

3) Lipid campuran lainnya contohnya sulfolipid dan aminolipid. Lipoprotein dapat dimasukkan dalam golongan ini

### **c. Turunan lemak**

**Komponen yang dibentuk sebagai hasil pemecahan kelompok lemak sederhana dan lemak campuran**

**1) Asam lemak**

**2) Mono dan digliserida**

**3) Sterol**

- Kolesterol dalam susunan syaraf, empedu, limpa, ginjal, otak, hati, kuning telur, susu penuh, keju dan daging**
- Ergosterol dalam tumbuh-tumbuhan**
- Kalsiferol dalam minyak hati ikan**

# Sumber Lemak

Sumber lemak dibedakan menjadi 2 yaitu nabati dan hewani.

## 1. Lemak nabati dapat diperoleh dari

- a. Biji-bijian palawija seperti minyak jagung, biji kapas, kacang, wijen, kedelai, dan bunga matahari
- b. Kulit buah tanaman tahunan seperti minyak dan kelapa sawit
- c. Biji-bijian dari tanaman tahunan seperti kelapa, coklat, inti sawit

## 2. Lemak hewani dapat diperoleh dari

- a. Susu hewan peliharaan seperti lemak susu
- b. Daging hewan pemeliharaan seperti lemak sapi, lemak babi
- c. Hasil laut seperti minyak ikan sardine dan minyak ikan paus

# Dampak kelebihan lemak

- Mengakibatkan kegemukan karena kadar energy di dalam lemak lebih dari 2 kali kadar energy di dalam karbihidrat
- Kegemukan mengakibatkan penyakit kronis jantung, diabetes, pembuluh darah, ginjal dan darah tinggi

# PENYAKIT KELEBIHAN

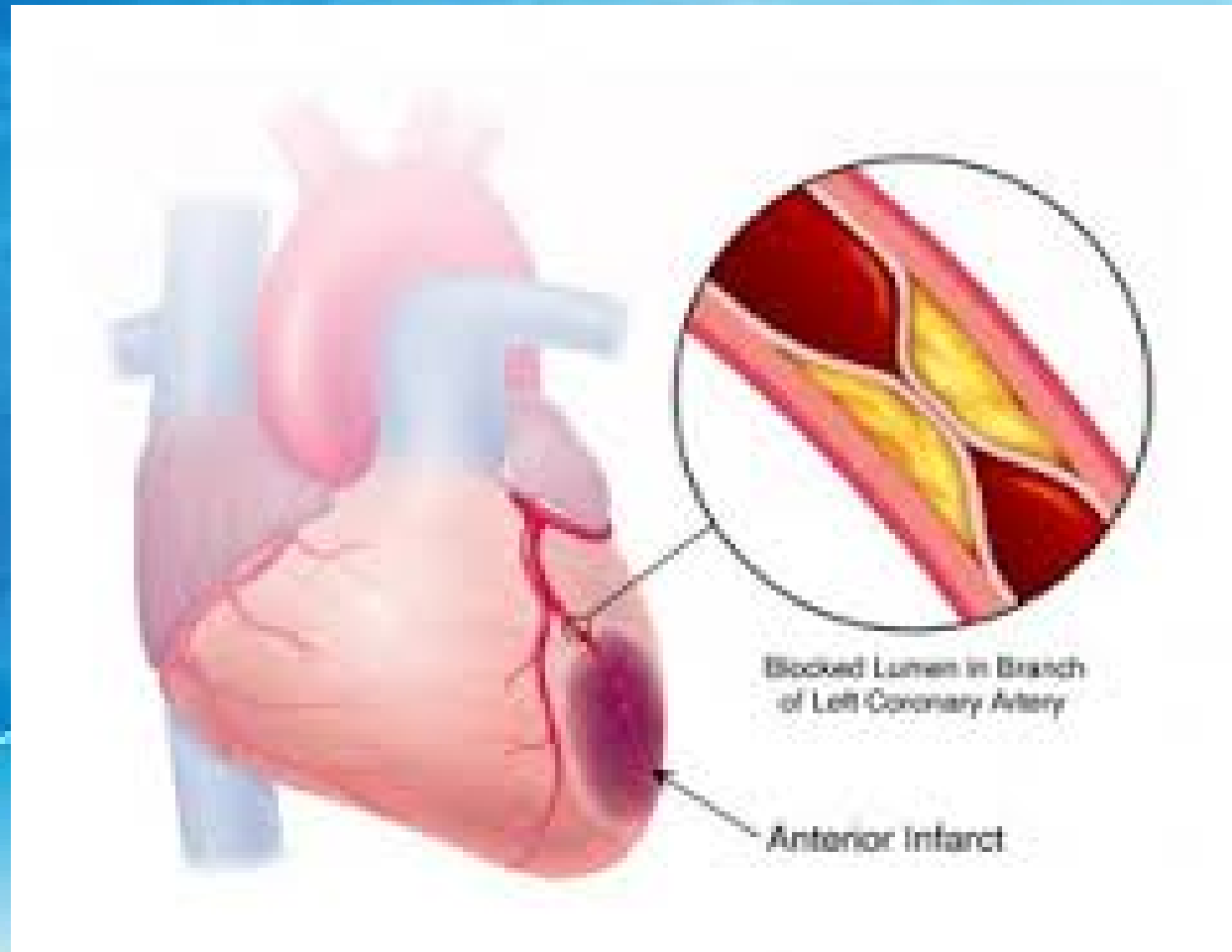




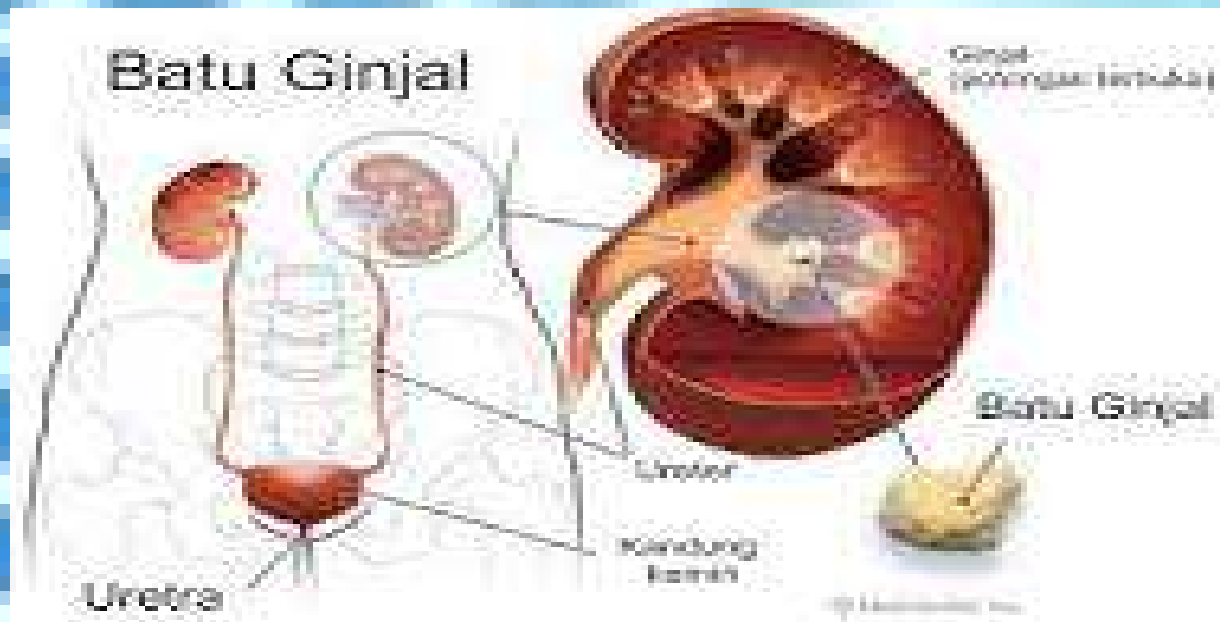
# Contoh Penyakit Diabetes



# Contoh penyakit



# Ginjal



# Dampak kekurangan lemak

- Kekurangan asam lemak esensial (omega-3 dan omega-6) mengakibatkan penurunan pertumbuhan otak
- Kekurangan asam linoleat pada anak-anak dan orang dewasa mengakibatkan kelainan pada kulit yaitu ekzema
- Terjadi penurunan berat badan



# EKZEMA



# Penurunan berat badan





• *Thank  
you.....@@@@@!!!!*



**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**  
**(RPP)**

Nama Sekolah : SMK N 3 KLATEN  
Program Studi : Jasa Boga Keahlian  
Mata Pelajaran : Ilmu Gizi  
Kelas/Semester : X / I  
Pertemuan ke : 4-5  
Tahun Pelajaran : 2014/2015  
Alokasi Waktu : 2 x 5 x 45 menit

**A. Kompetensi Dasar**

- 1.1 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan kuesesuai kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.
- 2.1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh
- 2.2 Menunjukkan perilaku ilmiah(jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah
- 2.3 Menunjukkan perilaku cinta damai dan toleransi dalam membangun kerjasama dan tanggungjawab dalam implementasi sikap kerja.
- 3.2 Mendeskrisikan zat gizi sumber energi/zat pembangun yang diperlukan tubuh

**B. Kompetensi Dasar dan Indikator**

- 3.1 Mendeskripsikan zat gizi sumber zat pembangun yang diperlukan tubuh  
Indikator:
  - Mendeskripsikan zat gizi sumber pembangun yang diperlukan tubuh
  - Mengidentifikasi kekurangan zat gizi sumber pembangun
- 4.1 Mengevaluasi kasus kekurangan sumber zat gizi sumber pembangun berdasarkan data
  - Mengevaluasi kasus kekurangan sumber zat gizi sumber pembangun berdarakan data

### C. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta didik dapat menjelaskan pengertian zat gizi sumber pembangun
2. Peserta didik dapat menyebutkan jenis-jenis zat gizi sumber pembangun
3. Peserta didik dapat menyebutkan fungsi zat gizi sumber pembangun
4. Peserta didik dapat mengelompokkan jenis makanan yang mengandung zat gizi sumber pembangun
5. Peserta didik dapat mengidentifikasi kasus kekurangan dan kelebihan zat gizi sumber pembangun

### D. Materi Pembelajaran

1. Pengertian zat gizi dan zat gizi sumber pembangun
2. Fungsi zat gizi sumber pembangun
3. Sumber zat gizi sumber pembangun
4. Bahan makanan zat gizi sumber pembangun
5. Efek kekurangan dan kelebihan zat gizi sumber pembangun
6. Mengidentifikasi kasus kekurangan zat gizi sumber pembangun

### E. Metode Pembelajaran

1. Pendekatan : Scientific Learning
2. Model/Strategi : Kooperatif Learning
3. Metode : Project Based Learning dan Mix and Match

### F. Media, Alat dan Sumber Pembelajaran

1. Media : LCD, Power Point, Laptop, Tayangan Gambar, Mix and Match
2. Sumber belajar :

Rizqie Auliana. 1999. *Gizi dan Pengolahan Pangan*. Yogyakarta: Adicitra Karya  
Nusa

Kartasapoetra dan Marsetyo. 1995. *Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Rineka Cipta

Marmi. 2013. *GIZI DALAM KESEHATAN REPRODUKSI*. Yogyakarta: Pustaka  
Pelajar

G. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan 4

No	Kegiatan Pembelajaran	Waktu
1	Pendahuluan	15 menit
	<p>a. Guru memberi salam dan memimpin doa</p> <p>b. Sebelum memulai proses pembelajaran, guru mengkondusifkan kondisi kelas agar siswa fokus dan siap untuk memulai pembelajaran (kerapian, kebersihan ruang kelas, menyediakan media)</p> <p>c. Memantau kehadiran dengan mengabsen peserta didik</p> <p>d. Guru menyampaikan motivasi/tujuan pembelajaran yang akan dicapai</p> <p>Menyanyikan lagu wajib ilmu gizi “Aku Anak Sehat”</p> <p>e. Menyampaikan cakupan materi secara garis besar tentang zat gizi sumber pembangun Zat gizi sumber pembangun (protein dan mineral makro)</p> <p>f. Siswa dijelaskan tentang strategi &amp; metode pembelajaran serta cara penilaian yang akan dilakukan terkait dengan topik yang dipelajari.</p>	
2	Inti	195 menit
	<p>a. Mengamati</p> <p>1) Peserta didik mengamati penjelasan presentasi dari kelompok zat gizi sumber pembangun</p> <p>2) Peserta didik mengamati gambar kasus kekurangan dan kelebihan zat gizi sumber pembangun</p> <p>b. Menanya</p> <p>1) Peserta didik bertanya kepada kelompok presentasi berkaitan dengan materi presentasi</p> <p>c. Mengeksperimen</p> <p>1) Peserta didik mencari, merangkum materi zat gizi sumber pembangun (protein, mineral dan air) dari buku, majalah, koran, internet dan sumber yang lain di perpustakaan</p>	

	<p>d. Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"><li>1) Setiap peserta didik mencatat hasil diskusi kelompoknya</li><li>2) Peserta didik khusus yang mendapat undian zat gizi sumber pembangun membuat laporan / makalah dan ppt (power point) hasil diskusi kelompoknya</li></ul> <p>e. Pembuktian</p> <ul style="list-style-type: none"><li>1) Kelompok Zat gizi sumber pembangun mempresentasikan hasil diskusi di depan kelas dan kelompok lain bertanya atau memberikan tanggapan</li></ul> <p>f. Menyimpulkan</p> <ul style="list-style-type: none"><li>1) Guru memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan kepada kelompok-kelompok diskusi yang telah selesai mempresentasikan.</li></ul>	
3	Penutup	15 menit
	<p>a. Peserta didik melakukan ujian post test dengan membuat soal (10) multiple choice dan (3) esai tentang materi zat gizi sumber pembangun (protein dan makro mineral), kemudian ditukar dengan temannya untuk menjawab soal</p> <p>b. Melakukan evaluasi tentang hasil pembelajaran</p> <p>c. Siswa mendengarkan penjelasan guru tentang tema pelajaran yang akan diberikan guru untuk minggu depan yaitu sumber zat gizi sumber pembangun (mikro mineral dan air)</p> <p>d. Guru mengakhiri pertemuan/proses belajar dengan do`a</p>	

Pertemuan 5

No	Kegiatan Pembelajaran	Waktu
1	Pendahuluan	15 menit
	<p>a. Guru memberi salam dan memimpin doa</p> <p>b. Sebelum memulai proses pembelajaran, guru mengkondusifkan kondisi kelas agar siswa fokus dan siap untuk memulai pembelajaran (kerapian, kebersihan ruang kelas, menyediakan media)</p> <p>c. Memantau kehadiran dengan mengabsen peserta didik</p> <p>d. Guru menyampaikan motivasi/tujuan pembelajaran yang akan dicapai</p> <p>Menyanyikan lagu wajib ilmu gizi “Aku Anak Sehat”</p> <p>e. Menyampaikan cakupan materi secara garis besar tentang zat gizi sumber pembangun Zat gizi sumber pembangun (mineral mikro dan air)</p> <p>f. Siswa dijelaskan tentang strategi &amp; metode pembelajaran serta cara penilaian yang akan dilakukan terkait dengan topik yang dipelajari.</p>	
2	Inti	195 menit
	<p>a. Mengamati</p> <p>1) Peserta didik ditunjukkan gambar/video tentang zat gizi sumber pembangun (mineral mikro dan air)</p> <p>2) Peserta didik mengamati gambar kasus kekurangan dan kelebihan zat gizi sumber pembangun</p> <p>b. Menanya</p> <p>1) Peserta didik bertanya kepada guru tentang tayangan gambar/video zat gizi sumber pembangun, kasus kekurangan dan kelebihan zat gizi sumber pembangun</p> <p>c. Mengeksperimen</p> <p>1) Setiap kelompok berdiskusi tentang kasus kekurangan dan kelebihan zat gizi sumber pembangun</p>	



	<p>d. Mengasosiasi</p> <p>1) Setiap peserta didik mencatat hasil diskusi kelompoknya</p> <p>e. Pembuktian</p> <p>1) Perwakilan kelompok mengungkapkan pendapat tentang kasus penyakit kekurangan zat gizi sumber pembangun</p> <p>f. Menyimpulkan</p> <p>1) Guru memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan kepada kelompok-kelompok diskusi yang telah selesai mempresentasikan.</p>	
3	Penutup	15 menit
	<p>e. Peserta didik melakukan ujian ulangan harian secara tertulis tentang pengertian, fungsi, jenis makanan zat gizi sumber pembangun dan mengidentifikasi kasus kekurangan dan kelebihan zat gizi sumber pembangun</p> <p>f. Melakukan evaluasi tentang hasil pembelajaran</p> <p>g. Siswa mendengarkan penjelasan guru tentang tema pelajaran yang akan diberikan guru untuk minggu depan yaitu sumber zat gizi sumber mineral</p> <p>h. Guru mengakhiri pertemuan/proses belajar dengan do`a</p>	

## H. Penilaian

1. Teknik Penilaian
  - a. Diskusi & Presentasi
  - b. Tes tertulis
2. Bentuk Instrumen
  - a. Makalah
  - b. Tes esai
3. Instrumen/Alat Penilaian  
Terlampir

Klaten, Agustus 2014

Guru Pembimbing

Mahasiswa PPL,

Madya Nafun Nurul Barokah, S.Pd.T

NIP. 19781010 200902 2001

Grifita Tresna Monika

NIM. 13511245007



# SMK NEGERI 3 KLATEN

## HAND OUT PEMBELAJARAN

### ILMU GIZI

## ZAT GIZI SUMBER PEMBANGUN (PROTEIN, MINERAL DAN AIR)

### A. Kompetensi Dasar Dan Indikator

3.1 Mendeskripsikan zat gizi sumber zat pembangun yang diperlukan tubuh

Indikator:

- Mendeskripsikan zat gizi sumber pembangun yang diperlukan tubuh
- Mengidentifikasi kekurangan zat gizi sumber pembangun

4.1 Mengevaluasi kasus kekurangan sumber zat gizi sumber pembangun berdasarkan data

- Mengevaluasi kasus kekurangan sumber zat gizi sumber pembangun berdasarkan data

### B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran zat gizi sumber pembangun (protein, mineral dan air) peserta didik dapat:

1. Peserta didik dapat menjelaskan pengertian zat gizi sumber pembangun
2. Peserta didik dapat menyebutkan jenis-jenis zat gizi sumber pembangun
3. Peserta didik dapat menyebutkan fungsi zat gizi sumber pembangun
4. Peserta didik dapat mengelompokkan jenis makanan yang mengandung zat gizi sumber pembangun
5. Peserta didik dapat mengidentifikasi kasus kekurangan dan kelebihan zat gizi sumber pembangun



## SMK NEGERI 3 KLATEN

### HAND OUT PEMBELAJARAN

### ILMU GIZI

#### C. Uraian Materi

### PROTEIN

#### 1. Pengertian

Protein pertama kali ditemukan pada 1838 oleh Jons Jakob Berzelius. Protein dalam sel makhluk hidup membawa nama RNA dan DNA. Kata protein berasal dari *protos* atau *proteos* yang berarti pertama atau utama.

Protein merupakan komponen penting atau komponen utama sel hewan atau manusia. Oleh karena sel itu merupakan pembentuk tubuh kita, maka protein yang terdapat dalam makanan berfungsi sebagai zat utama dalam pembentukan dan pertumbuhan tubuh.

#### 2. Fungsi utama protein

- Pada masa pertumbuhan proses pembentukan jaringan terjadi secara besar-besaran, misalnya pada masa kehamilan, proteinlah yang membentuk jaringan pada perkembangan embrio
- Untuk membentuk jaringan baru dan mempertahankan jaringan yang telah ada

- Penghasil energy apabila keperluan energy tubuh tidak terpenuhi oleh karbohidrat dan lemak
- Mengatur berbagai proses tubuh, baik langsung maupun tidak langsung dengan membentuk zat-zat pengatur proses dalam tubuh

#### 3. Berdasarkan fungsi biologis, protein dapat dikelompokkan menjadi:

##### a. Enzim

Enzim berfungsi sebagai biokatalisator reaksi kimia dalam jasad hidup

##### b. Protein pembangun

Protein ini berfungsi sebagai pembentuk struktur, penyangga untuk memberikan struktur biologi kekuatan atau perlindungan

##### c. Protein kontraktile

Protein ini berfungsi memberikan kemampuan pada sel dan organisme untuk mengubah bentuk atau bergerak



## SMK NEGERI 3 KLATEN

### HAND OUT PEMBELAJARAN

### ILMU GIZI

d. Protein pengangkut

Protein yang mengikat dan memindahkan molekul atau ion spesifik

e. Protein hormon

Protein ini berfungsi mengatur aktivitas seluler atau fisiologis

f. Protein bersifat racun

Beberapa protein bersifat racun terhadap hewan kelas tinggi

g. Protein pelindung

Protein yang melindungi organisme terhadap serangan organism lain (penyakit)

h. Protein cadangan

Protein ini disimpan untuk berbagai proses metabolisme dalam tubuh berfungsi sebagai cadangan makanan

4. Penggolongan Protein dapat dilakukan berdasarkan beberapa kriteria, antara lain:

a. Susunan kimia

b. Sumber

c. Fungsi fisiologis

d. Kelarutan

e. Susunan molekul

4.a. Berdasarkan susunan kimia protein dapat dibagi dalam 3 golongan yaitu:

a. Protein sederhana

Didalam protein sederhana tidak terdapat ikatan dengan senyawa lain. Beberapa protein sederhana yang penting, antara lain, albumin yang terdapat di dalam telur dan yang terdapat di dalam susu

b. Protein konjugasi

Protein yang mempunyai ikatan dengan senyawa lain seperti ikatan antara protein dan glikogen, ikatan protein dengan zat warna seperti hemoglobin

c. Turunan protein

Termasuk turunan protein antara lain albuminose, pepton, peptide, gelatin



## SMK NEGERI 3 KLATEN

### HAND OUT PEMBELAJARAN

### ILMU GIZI

4.b. Berdasarkan sumbernya protein dapat dibagi menjadi 2 yaitu

a. Protein nabati

Protein nabati adalah protein yang berasal dari tumbuh-tumbuhan seperti kacang-kacangan misalnya kacang tanah, kacang tolo, kacang hijau, kacang merah, kedelai, serta beberapa jenis korodan hasil olahan kacang-kacangan seperti oncom yang terbuat dari kacang tanah, tahu dan tempe yang terbuat dari kacang kedelai

Protein kacang-kacangan merupakan sumber lisin dan fenil alanin yang sangat baik. Selain itu, protein kacang-kacangan mengandung metionin kira-kira dua kali lebih banyak daripada protein padi-padian. Banyak biji-bijian merupakan sumber metionin yang sangat baik. Jika padi-padian, kacang-kacangan serta biji-bijian dicampurkan bersama, maka akan diperoleh campuran makanan yang lebih baik susunan asam aminonya.

b. Protein hewani

Protein hewani biasanya mempunyai mutu yang lebih baik dibanding protein nabati karena susunan asam aminonya lebih lengkap.

Sumber protein hewani dapat berupa daging dan organ seperti hati, pancreas, ginjal, paru, jantung dan usus. Sumber protein hewani yang lain adalah susu, telur, ikan dan hasil laut lainnya serta unggas.

4.c. Berdasarkan fungsi fisiologis protein dapat dibagi menjadi 3 golongan yaitu

a. Protein lengkap

Protein lengkap adalah protein yang mengandung semua asam amino esensial dalam jumlah yang mencukupi untuk pertumbuhan dan mempertahankan hidup. Protein ini terdapat pada susu, daging, ikan, telur dan protein hewani lainnya





## SMK NEGERI 3 KLATEN

### HAND OUT PEMBELAJARAN

### ILMU GIZI

#### b. Protein kurang lengkap

Protein ini mutunya terletak di antara mutu kedua protein. Protein kurang lengkap mengandung asam amino esensial yang lengkap jenisnya, tetapi diantaranya terdapat satu atau lebih asam jumlah yang sedikit disebut asam amino pembatas. Contohnya gliadin pada gandum

#### c. Protein tidak lengkap

Protein tidak lengkap adalah protein yang tidak dapat digunakan baik untuk pertumbuhan maupun untuk mempertahankan hidup. Protein ini terdapat pada umbi-umbian.

4.d Berdasarkan kelarutan protein dibagi menjadi beberapa golongan yaitu

##### a. Albumin

Albumin mempunyai sifat larut dalam air dan terkoagulasi oleh panas. Contohnya albumin telur, albumin serum dan laktalbumin dalam susu

##### b. Globulin

Globulin mempunyai sifat tidak larut dalam air terkoagulasi oleh panas, larut dalam larutan garam encer, contohnya misinogen dalam otot, ovoglobulin dalam kuning telur, almandine pada buah almonds dan legumin dalam kacang-kacangan

##### c. Glutelin

Glutelin mempunyai sifat tidak larut dalam pelarut netral, tetapi larut dalam asam atau basa encer. Contohnya glutelin dalam gandum dan orizenin dalam beras

##### d. Prolamin

Prolamin atau gliadin mempunyai sifat larut dalam alkohol 70-80 % dan tidak larut dalam air maupun alkohol. Contohnya gliadin dalam gandum dan zein dalam jagung

##### e. Histon

Histon mempunyai sifat larut air dan tidak larut dalam ammonia encer. Histon dapat



## SMK NEGERI 3 KLATEN

### HAND OUT PEMBELAJARAN

### ILMU GIZI

mengendap dalam pelarut protein lainnya. Histon yang terkoagulasi karena pemanasan dapat larut lagi dalam larutan encer. Contohnya globin dan hemoglobin

f. Protamin

Protamin adalah protein yang paling sederhana dibandingkan dengan protein-protein lainnya, tetapi lebih kompleks daripada pepton dan peptida. Protein ini larut dalam air dan tidak terkoagulasi oleh panas. Larutan protamin encer dapat mengendapkan protein lainnya, bersifat basa kuat dan dengan asam kuat membentuk garam kuat. Contohnya almin dalam ikan salar, skombrin dalam ikan mackeler dan siprinin dalam ikan karper

4.e Berdasarkan susunan molekul, protein digolongkan menjadi 2 yaitu

a. Protein fibriler

Protein yang berbentuk serabut bersifat tidak larut dalam pelarut encer, baik larutan garam,

asam, basa, ataupun alcohol. Berfungsi sebagai pembentuk struktur bahan dan jaringan.

b. Protein globul

Protein yang berbentuk serabut globul (bola). Protein ini banyak terdapat pada bahan makanan seperti susu, telur dan daging. Bersifat larut dalam larutan garam dan asam encer, mudah berubah karena pengaruh suhu, konsentrasi garam, pelarut asam dan basa

5. Kebutuhan protein

Kebutuhan protein setiap golongan umur berbeda-beda.

Hal ini terutama berkaitan dengan proses fisiologis

a. Anak-anak sampai remaja umumnya membutuhkan protein per kg berat badan lebih banyak daripada orang dewasa, karena masih terjadi pertumbuhan, sedangkan pada orang dewasa sudah tidak mengalami pertumbuhan lagi

b. Pada orang dewasa protein digunakan hanya untuk proses metabolisme dan fisiologis normal tubuh, karena itu kebutuhan proteinnya lebih rendah



## SMK NEGERI 3 KLATEN

### HAND OUT PEMBELAJARAN

### ILMU GIZI

- c. Pada orang yang baru sembuh dari sakit, umumnya kebutuhan proteinnya meningkat karena pada masa tersebut protein banyak digunakan untuk membentuk jaringan yang rusak pada waktu sakit.
- d. Pada ibu hamil dan menyusui kebutuhan proteinnya juga meningkat karena terjadi perubahan fisiologis
- e. Kebutuhan pria dan wanita juga berbeda, kebutuhan protein pria pada umumnya lebih tinggi daripada wanita

#### 6. Dampak kekurangan protein

Diantara kelaparan yang berat dan nutrisi yang cukup, terdapat tingkatan yang bervariasi dari nutrisi yang tidak memadai, seperti KKP (kurang kalori protein). KKP dibagi menjadi 3 jenis yaitu:

##### a. KKP kering

Jika seseorang tampak kurus dan mengalami dehidrasi. KKP kering disebut dengan marasmus, merupakan akibat dari kelaparan yang hamper menyeluruh. Seseorang yang mengalami penyakit marasmus, mendapat sangat sedikit makanan.

Badannya sangat kurus akibat hilangnya otot dan lemak tubuh.

##### b. KKP basah

Jika seseorang tampak membengkak karena tertahannya cairan. KKP basah disebut kwashiorkor, yang dalam bahasa afrika berarti anak pertama-anak kedua. Istilah tersebut berdasarkan pengamatan bahwa anak pertama menderita kwashiorkor ketika anak kedua lahir dan menggeser anak pertama dari pemberian asi ibunya.

Anak pertama yang telah disapih tersebut mendapatkan makanan yang jumlah zat gizinya lebih sedikit dibandingkan dengan asi, sehingga tidak tumbuh dan berkembang. Kekurangan protein pada kwashiorkor biasanya lebih jelas dibandingkan dengan kekurangan kalori, yang mengakibatkan edema, penyakit kulit dan perubahan warna rambut



## SMK NEGERI 3 KLATEN

### HAND OUT PEMBELAJARAN

### ILMU GIZI

#### c. KKP menengah

Jika seseorang berada dalam kondisi diantara KKP kering dan KKP basah. KKP Menengah disebut marasmik-kwashiorkor. Anak-anak yang menderita KKP ini sedikit edema dan memiliki lebih banyak cairan tubuh dibandingkan dengan penderita marasmus.

Tubuh menghancurkan jaringannya sendiri untuk digunakan sebagai kalori:

- 1) Cadangan karbohidrat yang disimpan dalam hati habis terpakai
- 2) Protein diotot dipecah untuk menghasilkan protein baru
- 3) Cadangan lemak dipecah untuk menghasilkan kalori. Sebagai akibatnya seluruh tubuh mengalami penyusutan

Pada kwashiorkor, tubuh hanya mampu menghasilkan sedikit protein baru. Akibatnya kadar protein dalam darah menjadi berkurang, menyebabkan cairan terkumpul dilengan dan tungkai

sebagai edema. Kadar kolesterol juga menurun dan terjadi perlemakan pada hati yang membesar (pengumpulan lemak yang berlebihan di dalam sel-sel hati). Kekurangan protein akan mengganggu: pertumbuhan badan, system kekebalan, kemampuan untuk memperbaiki kerusakan jaringan, produksi enzim dan hormon.

#### 7. Dampak kelebihan protein

Protein yang berlebihan tidak menguntungkan bagi tubuh. makanan yang tinggi protein biasanya tinggi lemak sehingga dapat menyebabkan obesitas.

Kelebihan protein tidak baik, karena dapat mengganggu metabolisme protein yang berada di hati. Ginjal pun akan terganggu tugasnya karena bertugas membuang hasil metabolisme protein yang tidak terpakai. Kadar protein yang terlalu tinggi menyebabkan kalsium keluar dari tubuh, sehingga menyebabkan osteoporosis.

Karena protein merupakan makanan pembentuk asam, kelebihan asupan protein akan meningkatkan kadar



## SMK NEGERI 3 KLATEN

### HAND OUT PEMBELAJARAN

### ILMU GIZI

keasaman tubuh, khususnya keasaman darah dan jaringan. Kondisi ini disebut asidosis, yang ditandai dengan gangguan pencernaan, seperti kembung, sakit maag, sembelit.

## MINERAL

### 1. Pengertian

Mineral merupakan suatu zat padat yang terdiri dari unsur atau persenyawaan kimia yang dibentuk secara alamiah oleh proses-proses an organik, mempunyai sifat-sifat kimia dan fisika tertentu dan mempunyai penempatan atom-atom secara beraturan di dalamnya, atau dikenal sebagai struktur kristal.

Mineral merupakan senyawa esensial untuk berbagai proses seluler tubuh. tanpa adanya mineral, tubuh tidak mungkin dapat berfungsi dengan semestinya bahkan dapat mengalami kesakitan hingga kematian.

Mineral juga berperan penting dalam pembentukan structural dari jaringan keras dan lunak, kerja system enzim, kontraksi otot dan respon saraf serta dalam pembekuan darah.

Mineral adalah zat anorganik yang berasal dari: bahan makanan, bahan anorganik lainnya, hasil pembakaran kedua zat tersebut (pada suhu dan tekanan tinggi) menghasilkan abu

### 2. Fungsi Mineral

- Berperan dalam tahap metabolisme tubuh. mengkatalisasi reaksi yang bertalian dengan pemecahan karbohidrat, lemak dan protein serta [embentukan lemak dan protein tubuh
- Sebagai bahan hormon dan enzim tubuh
- Membantu memelihara keseimbangan air tubuh
- Menolong dalam pengiriman isyarat ke seluruh tubuh
- Sebagai bagian cairan usus
- Berperan dalam pertumbuhan dan pemeliharaan tulang, gigi dan jaringan tubuh lainnya



## SMK NEGERI 3 KLATEN

### HAND OUT PEMBELAJARAN

### ILMU GIZI

#### 3. Jenis

Jenis mineral ada 2 yaitu makro mineral dan mikro mineral

Makro mineral terdiri dari Kalsium (Ca), Fosfor (P), Magnesium (Mg), Natrium (Na), Kalium (K)

Mikro mineral terdiri dari Yodium/Iodium (I), Kobalt (Co), Mangan (Mn), Tembaga/Cuprum (Cu), Zincum/Seng (Zn), Fluor (F), Zat besi/Ferrum/Fe, Selenium (Se), Kromium (Cr), Silikon (Si), Molibdenum (Mo)

##### a. Makro Mineral

###### 1) Kalsium (Ca)

Dalam keadaan normal sebanyak 30-50% kalsium yang dikonsumsi diabsorpsi tubuh. Kemampuan absorpsi lebih tinggi pada masa pertumbuhan dan menurun pada proses menua. Kemampuan absorpsi pada laki-laki lebih tinggi dari pada perempuan pada semua golongan usia. Absorpsi kalsium terutama terjadi di bagian usus halus yaitu duodenum.

###### a) Faktor yang meningkatkan absorpsi kalsium

Yaitu pertumbuhan, kehamilan, menyusui, defisiensi kalsium, tingkat aktifitas fisik yang meningkatkan

densitas tulang. Semakin tinggi kebutuhan dan semakin rendah persediaan kalsium dalam tubuh semakin efisien absorpsi kalsium

###### b) Faktor yang menghambat absorpsi kalsium

Yaitu kekurangan vitamin D dalam bentuk aktif, asam oksalat, asam fitat, serat, stress mental, dan stress fisik serta proses menua

###### c) Fungsi kalsium

- (1) Pembentukan tulang : sebagai bagian integral dari struktur tulang, sebagai tempat penyimpanan kalsium
- (2) Pembentukan gigi
- (3) Mengatur pembekuan darah
- (4) Katalisator reaksi-reaksi biologis: absorpsi vit. 12, ekskresi insulin oleh pancreas, dll
- (5) Kontraksi otot
- (6) Meningkatkan fungsi transport membran sel
- (7) Memperlancar transmisi rangsangan di jaringan saraf





## SMK NEGERI 3 KLATEN

### HAND OUT PEMBELAJARAN

### ILMU GIZI

- (8) Mengaktifkan enzim-enzim tertentu antara lain lipase, ATP-ase
- d) Sumber kalsium
- Susu, keju, kuning telur, kangkung atau sayuran berwarna hijau, kacang-kacangan dan hasil olahannya, udang
- e) Dampak Kekurangan kalsium
- (1) Kekurangan kalsium pada masa pertumbuhan dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan.
  - (2) Tulang kurang kuat, mudah bengkok dan rapuh
  - (3) Bila terjadi luka, pembekuan darah sangat lambat
  - (4) Pada orang dewasa terjadi osteoporosis dan osteomalasia
  - (5) Mineralisasi matriks tulang terganggu, sehingga kandungan kalsium di dalam tulang menurun
  - (6) Kadar kalsium dalam darah yang sangat rendah dapat menyebabkan kejang otot, dan dapat menyebabkan lambatnya pembekuan darah bila terjadi luka

- f) Dampak Kelebihan kalsium

- (1) Sulit BAB
- (2) Mengganggu penyerapan mineral seperti zat besi, seng dan tembaga
- (3) Kelebihan kalsium dalam jangka panjang akan meningkatkan resiko terkena hypercalcaemia, pembentukan batu ginjal dan gangguan fungsi ginjal

#### 2) Phosphor (P)

Fosfor merupakan mineral terbanyak di dalam tubuh yang jumlahnya hanya sedikit di bawah kalsium. Jumlah fosfor rata-rata dalam tubuh pria dewasa 700 gr. Sekitar 95% fosfor terkandung di dalam kerangka tulang sebagai mineral tulang, kalsium fosfat hidroksi apatit.

##### a) Fungsi fosfor:

- (1) Bersama Ca dan Mg berperan dalam pembentukan tulang dan gigi
- (2) Mengatur pengalihan energy



## SMK NEGERI 3 KLATEN

### HAND OUT PEMBELAJARAN

### ILMU GIZI

- (3) Absorpsi dan transportasi zat gizi. Mengangkut lemak hasil penyerapan usus, masuk ke saluran darah dialirkan ke seluruh tubuh
  - (4) Bagian dari ikatan tubuh esensial. Merupakan bagian asam nukleat DNA dan RNA, yaitu senyawa yang membawa factor keturunan atau gen yang terdapat dalam inti sel
  - (5) Pengaturan keseimbangan asam basa.
- b) Sumber fosfor
- Makanan kaya fosfor: daging, ikan, telur, susu, keju, unggas, kacang-kacangan dan biji-bijian
- c) Dampak kekurangan fosfor
- Kekurangan fosfor menyebabkan kerusakan tulang atau menetralkan tulang terganggu, pertumbuhan terhambat, rakhritis, osteomalasia. Gejalanya adalah rasa lelah, kurang nafsu makan dan kerusakan tulang.

### 3) Magnesium (Mg)

Magnesium sebagian besar terdapat di dalam kerangka, sisanya terdapat dalam cairan tubuh dan jaringan lemak. Sejumlah kecil magnesium terlarut dalam cairan intra-seluler dan mudah bertukar dengan molekul pada permukaan tubuh.

#### a) Fungsi

- (1) Magnesium bertindak di dalam semua sel jaringan lunak sebagai katalisator dalam reaksi-reaksi biologik
- (2) Di dalam sel ekstraseluler magnesium berperan dalam transmisi saraf, kontraksi otot
- (3) Magnesium mencegah pembekuan darah, sedangkan Ca mempercepat pembekuan darah
- (4) Magnesium berperan mengendorkan otot, magnesium mencegah kerusakan gigi dengan cara menahan kalsium di dalam email gigi

#### b) Sumber

Sayuran hijau, tepung gandum, kakao, kacang-kacangan, daging, makanan dari laut dan susu



## SMK NEGERI 3 KLATEN

### HAND OUT PEMBELAJARAN

### ILMU GIZI

#### c) Dampak kekurangan magnesium

Defisiensi pada alkoholisme dengan *cirosis* dan penyakit ginjal yang berat. Penyakit yang menyebabkan muntah-muntah, diare, penggunaan diuretika (perangsang pengeluaran urin) juga dapat menyebabkan kekurangan magnesium. Kekurangan magnesium berat menyebabkan kurang nafsu makan, gangguan dalam pertumbuhan, mudah tersinggung, gugup, kejang atau tetanus, gangguan system saraf pusat, halusinasi, koma, dan gagal jantung

#### d) Dampak kelebihan magnesium

Kelebihan magnesium biasanya terjadi pada penyakit gagal ginjal. Kelebihan magnesium dalam jangka panjang sama dampaknya dengan kekurangan magnesium yaitu gangguan fungsi saraf. Gejala awal kelebihan magnesium adalah mual, muntah, penurunan, tekanan darah, perubahan elektro kardiografik dan kelemahan reflek.

#### 4) Natrium (Na)

Natrium merupakan mineral yang di konsumsi dalam bentuk garam, yaitu garam dapur. Konsumsi garam rata-rata 15 gr/ orang/ hari. Garam dapur diproduksi dari air laut yang diuapkan dan dikeringkan di bawah terik sinar matahari

##### a) Fungsi

- (1) Menjaga keseimbangan cairan dalam tubuh
- (2) Menjaga keseimbangan asam basa di dalam tubuh
- (3) Berperan dalam pengaturan kepekaan otot dan saraf
- (4) Berperan dalam absorbs glukosa
- (5) Berperan sebagai alat angkut zat-zat gizi lain melalui membrane, terutama melalui dinding usus

##### b) Sumber

Garam dapur, susu, telur, daging, bit, bayam, sayuran hijau, asparagus, MSG, kecap, makanan yang diawetkan, daging, ikan, unggas, susu dan telur



## SMK NEGERI 3 KLATEN

### HAND OUT PEMBELAJARAN

### ILMU GIZI

#### c) Akibat kekurangan dan kelebihan natrium

Tanda pertama kekurangan natrium ialah rasa haus. Apabila banyak kehilangan natrium, maka cairan ekstraseluler berkurang akibat tekanan osmosis dalam cairan tubuh menurun. Hal ini menyebabkan cairan ekstraseluler masuk ke dalam sel sehingga tekanan osmosis cairan meningkat. Volume cairan, termasuk darah akan menurun dan mengakibatkan penurunan tekanan darah. Pada keadaan banyak natrium hilang. Orang akan muntah-muntah, atau diare karena cairan yang ada dalam usus banyak mengandung natrium.

Kebanyakan natrium dalam tubuh dapat menyebabkan hipertensi atau tekanan darah meningkat. Natrium yang terlalu banyak ditandai dengan pembengkakan volume cairan ekstraseluler yang menyebabkan oedema. Kebutuhan manusia 5-15 gr natrium klorida sehari.

#### 5) Kalium

Kalium adalah unsure teringan yang mengandung isotop radioaktif alami. Di dalam air laut, kalium jauh lebih sedikit jumlahnya dibandingkan dengan natrium.

##### a) Fungsi

- (1) Keseimbangan elektrolit cairan tubuh
- (2) Keseimbangan asam basa
- (3) Aktivitas otot lurik (rangka dan jantung)
- (4) Metabolisme karbohidrat
- (5) Sintesis protein
- (6) Bersama natrium: Pemeliharaan keseimbangan cairan dan elektrolit serta keseimbangan asam basa
- (7) Bersama kalsium: berperan dalam transmisi saraf dan relaksasi otot
- (8) Dalam sel: katalisator dalam banyak reaksi biologis (metabolisme energi, sintesis glikogen dan protein)



## SMK NEGERI 3 KLATEN

### HAND OUT PEMBELAJARAN

### ILMU GIZI

b) Sumber

Daging, ikan, unggas, tepung, buah-buahan dan sayuran (makanan mentah atau segar). Kacang polong, biji-bijian, buah-buahan, sayuran, daging

c) Akibat kekurangan kalium

Kekurangan kalium dapat terjadi karena kebanyakan kehilangan melalui saluran cerna (muntah-muntah, diare kronis, kebanyakan menggunakan obat pencuci perut atau laxans), atau ginjal (penggunaan obat-obat deuretik). Kekurangan kalium menyebabkan lemah, lesu, kehilangan nafsu makan, kelumpuhan, mengigau dan konstipasi. Jantung akan berdebar detaknya dan menurunkan kemampuan untuk memompa darah.

d) Akibat kelebihan kalium

Hiperkalemi akut dapat menyebabkan gagal jantung yang berakibat kematian. Kelebihan kalium juga dapat terjadi bila ada gangguan fungsi ginjal.

# Zat Gizi Sumber Pembangun (Protein dan Mineral Makro)

Tim PPL UNY  
2014



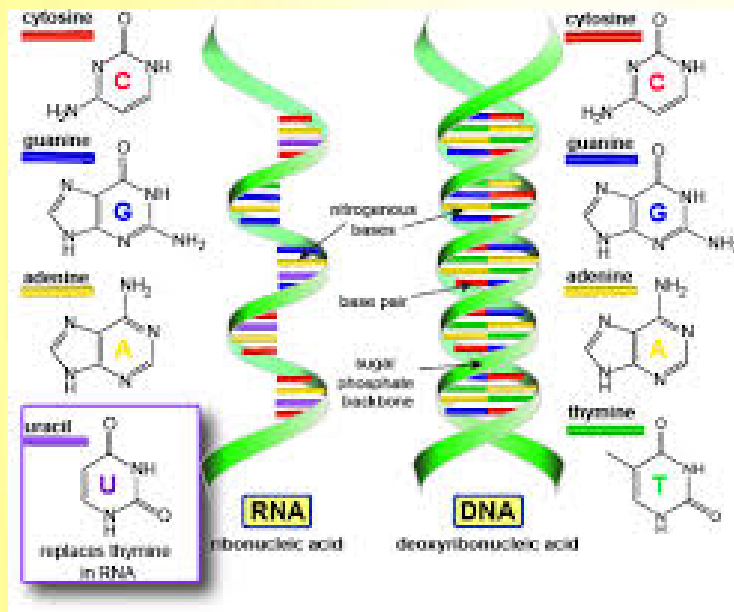


# PROTEIN

- Protein pertama kali ditemukan pada 1838 oleh Jons Jakob Berzelius.
- Protein merupakan komponen penting atau komponen utama sel hewan atau manusia. Oleh karena sel itu merupakan pembentuk tubuh kita, maka protein yang terdapat dalam makanan berfungsi sebagai zat utama dalam pembentukan dan pertumbuhan tubuh.



# Perbedaan RNA dan DNA



DNA	RNA
<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Terdapat dalam nukleus, mitokondria, plastida, sentriol</li> <li>2) Membentuk rantai ganda yang amat panjang</li> <li>3) Berhubungan erat dengan pengendalian faktor-faktor keturunan dan sintesis protein. Kadarnya tidak dipengaruhi oleh kecepatan sintesis protein</li> <li>4) Pirimidin : sitosin (C) dan timin (T) Purin : adenin (A) dan guanin (G)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Terdapat dalam sitoplasma dan nukleus, terutama dalam ribosom</li> <li>2) Membentuk rantai tunggal dan pendek</li> <li>3) Berhubungan dengan sintesis protein dan kadarnya berubah-ubah tergantung kecepatan sintesis protein.</li> <li>4) Pirimidin : sitosin (C) dan urasil (U) Purin : adenin (A) dan guanin (G)</li> </ol>



# Fungsi Protein

1. Pada masa pertumbuhan proses pembentukan jaringan terjadi secara besar-besaran
2. Untuk membentuk jaringan baru dan mempertahankan jaringan yang telah ada
3. Penghasil energy apabila keperluan energy tubuh tidak terpenuhi oleh karbohidrat dan lemak
4. Mengatur berbagai proses tubuh, baik langsung maupun tidak langsung dengan membentuk zat-zat pengatur proses dalam tubuh

# Berdasarkan fungsi Fisiologis, Protein dikelompokkan menjadi:

1. Enzim
2. Protein pembangun
3. Protein kontraktile
4. Protein pengangkut
5. Protein hormon
6. Protein bersifat racun
7. Protein pelindung
8. Protein cadangan



Penggolongan Protein dapat dilakukan berdasarkan beberapa kriteria, antara lain:

- Susunan kimia
- Sumber
- Fungsi fisiologis
- Kelarutan
- Susunan molekul



# Susunan kimia, protein dibagi menjadi 3 yaitu:

1. Protein sederhana
2. Protein konjugasi
3. Turunan protein







# Berdasarkan sumbernya protein dapat dibagi menjadi 2

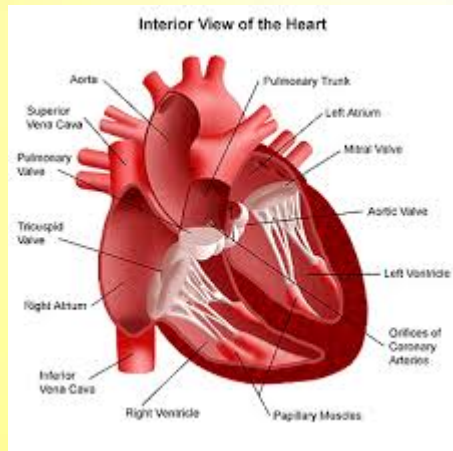
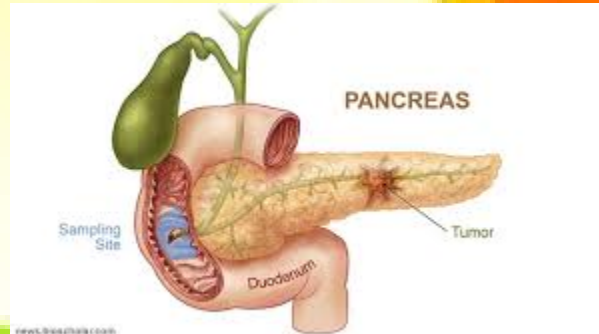
- Dari nabati
- Dari hewani



# Nabati



# Hewani



Berdasarkan fungsi fisiologisnya,  
protein dibagi menjadi 3 yaitu

1. Protein lengkap
2. Protein kurang lengkap
3. Protein tidak lengkap



# Berdasarkan kelarutan protein dibagi menjadi:

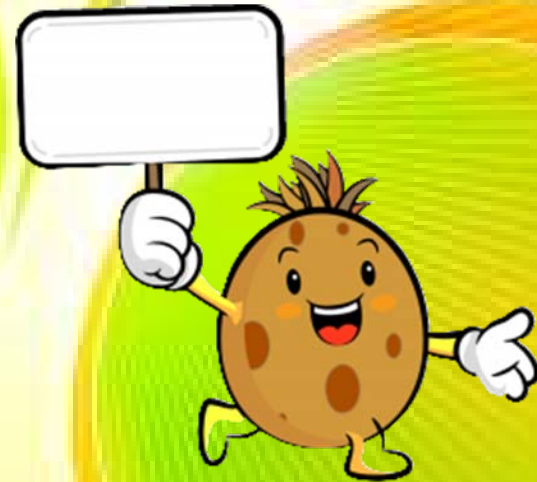
1. Albumin
2. Globulin
3. Glutelin
4. Prolamin
5. Histon
6. Protamin





Berdasarkan susunan molekul, protein dibagi menjadi 2, yaitu

1. Protein fibriler
2. Protein globuler



# Kebutuhan protein

- Anak-anak sampai remaja umumnya membutuhkan protein per kg berat badan lebih banyak daripada orang dewasa, karena masih terjadi pertumbuhan
- Pada orang dewasa protein digunakan hanya untuk proses metabolisme dan fisiologi normal tubuh
- Pada orang yang baru sembuh dari sakit
- Pada ibu hamil dan menyusui kebutuhan proteinnya juga meningkat karena terjadi perubahan fisiologis
- Kebutuhan pria dan wanita juga berbeda, kebutuhan protein pria pada umumnya lebih tinggi daripada wanita



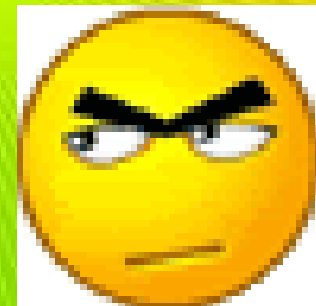
# Dampak kekurangan protein

1. KKP kering yaitu marasmus.
2. KKP basah yaitu kwashiorkor
3. KKP menengah yaitu marasmik-kwashiorkor.



# Ciri-ciri penyakit Marasmus

- Pada mulanya ada kegagalan menaikkan berat badan
- Kehilangan turgor pada kulit sehingga menjadi berkerut dan longgar karena lemak subkutan hilang dari bantalan pipi
- Muka bayi dapat tetap tampak relatif normal selama beberapa waktu sebelum menjadi menyusut dan berkeriput.



# Contoh Penyakit Marasmus



# Ciri-ciri

- Rambut halus, jarang, dan pirang kemerahan kusam.
- Kulit tampak kering (Xerosis) dan memberi kesan kasar dengan garis-garis permukaan yang jelas.
- Didaerah tungkai dan sikut serta bokong terdapat kulit yang menunjukkan hyperpigmentasi dan kulit dapat mengelupas dalam lembar yang besar, meninggalkan dasar yang licin berwarna putih mengkilap.
- Perut anak membuncit karena pembesaran hati.
- Pada pemeriksaan mikroskopik terdapat perlemakan sel-sel hati.





# Contoh Kwashiorkor



# Gejala Marasmik Kwashiorkor

- Gabungan tanda-tanda *marasmus* dan *kwashiorkor*
- Sangat kurus
- Rambut jagung dan mudah rontok
- Perut buncit
- Punggung kaki bengkak
- Rewel

# Marasmik-Kwashiorkor

## GEJALA KLINIS ANAK GIZI BURUK



### MARASMIK- KWASHIORKOR

campuran dari :

- beberapa gejala klinik marasmus (sangat kurus: BB/TB  $<$  - 3 SD) dan
- kwashiorkor (disertai edema yang tidak mencolek [pd kedua punggung kaki])



# Dampak kelebihan protein

- Kelebihan protein tidak baik, karena dapat mengganggu metabolisme protein yang berada di hati. Ginjal pun akan terganggu tugasnya karena bertugas membuang hasil metabolisme protein yang tidak terpakai. Kadar protein yang terlalu tinggi menyebabkan kalsium keluar dari tubuh, sehingga menyebabkan osteoporosis.





# Mineral

- Mineral adalah zat anorganik yang berasal dari: bahan makanan, bahan anorganik lainnya, hasil pembakaran kedua zat tersebut (pada suhu dan tekanan tinggi) menghasilkan abu
- Mineral juga berperan penting dalam pembentukan structural dari jaringan keras dan lunak, kerja system enzim, kontraksi otot dan respon saraf serta dalam pembekuan darah.

# Fungsi mineral



- Berperan dalam tahap metabolisme tubuh.
- Sebagai bahan hormon dan enzim tubuh
- Membantu memelihara keseimbangan air tubuh
- Menolong dalam pengiriman isyarat ke seluruh tubuh
- Sebagai bagian cairan usus
- Berperan dalam pertumbuhan dan pemeliharaan tulang, gigi dan jaringan tubuh lainnya

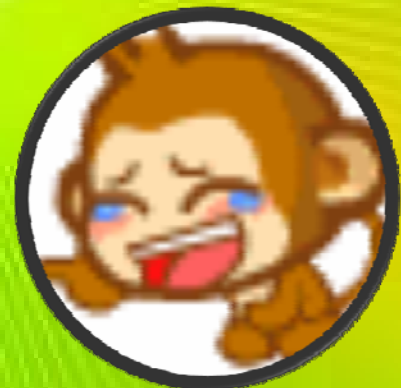


# Jenis-jenis mineral

Mineral Makro	Mineral Mikro
Kalsium (Ca)	Yodium/Iodium (I)
Phosfor (P)	Cobalt (Co)
Magnesium (Mg)	Mangan (Mn)
Natrium (Na)	Tembaga/Cuprum (Cu)
Kalium (K)	Zincum/Seng (Zn)
	Flour (F)
	Zat Besi/Ferrum/Fe
	Selenium (Se)
	Kromium (Cr)
	Silikon (Si)
	Molibdenum (Mo)

# KALSIUM

- Dalam keadaan normal sebanyak 30-50% kalsium yang dikonsumsi diabsorpsi tubuh. Kemampuan absorbs lebih tinggi pada masa pertumbuhan dan menurun pada proses menua. Kemampuan absorbs pada laki-laki lebih tinggi dari pada perempuan pada semua golongan usia. Absorpsi kalsium terutama terjadi di bagian usus halus yaitu duodenum.



# Faktor yang meningkatkan absorpsi kalsium

- pertumbuhan, kehamilan, menyusui, defisiensi kalsium, tingkat aktifitas fisik yang meningkatkan densitas tulang. Semakin tinggi kebutuhan dan semakin rendah persediaan kalsium dalam tubuh semakin efisien absorpsi kalsium



# Faktor yang menghambat absorpsi kalsium

- kekurangan vitamin D dalam bentuk aktif, asam oksalat, asam fitat, serat, stress mental, dan stress fisik serta proses menua



# Fungsi kalsium

- Pembentuk tulang
- Pembentuk gigi
- Mengatur pembekuan darah
- Katalisator reaksi-reaksi biologik
- Kontraksi otot
- Meningkatkan fungsi transpourt membran sel
- Memperlancar transmisi rangsangan di jaringan saraf
- Mengaktifkan enzim-enzim tertentu



# Sumber kalsium

- Susu, keju, kuning telur, kangkung atau sayuran berwarna hijau, kacang-kacangan dan hasil olahannya, udang





# Dampak Kekurangan Kalsium

- Kekurangan kalsium pada masa pertumbuhan dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan.
- Tulang kurang kuat, mudah bengkok dan rapuh
- Bila terjadi luka, pembekuan darah sangat lambat



# Dampak kelebihan kalsium

- Sulit BAB
- Mengganggu penyerapan mineral
- Kelebihan kalsium dalam jangka panjang akan meningkatkan resiko terkena hypercalkemia, pembentukan batu ginjal dan gangguan fungsi ginjal



# Phosphor (P)

- Fosfor merupakan mineral terbanyak di dalam tubuh yang jumlahnya hanya sedikit di bawah kalsium.



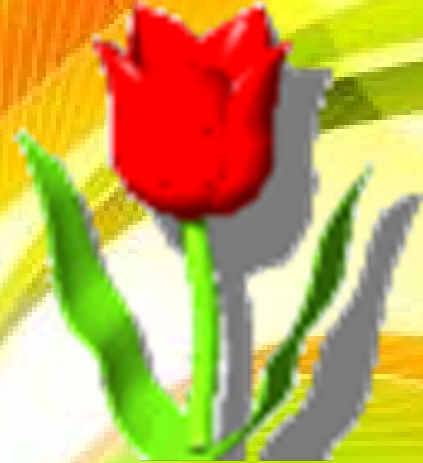
# Fungsi

- Berperan dalam pembentukan tulang dan gigi
- Mengatur pengalihan energy
- Absorbs dan transportasi zat gizi.
- Bagian dari ikatan tubuh esensial.
- Pengaturan keseimbangan asam basa.



# Sumber

- Makanan kaya fosfor:
- daging,
- ikan,
- telur,
- susu,
- keju,
- unggas,
- kacang-kacangan dan biji-bijian



# Dampak kekurangan

- Kekurangan fosfor menyebabkan kerusakan tulang atau menetralisasi tulang terganggu, pertumbuhan terhambat, rakhritis, osteomalaisia.





# Magnesium

- Magnesium sebagian besar terdapat di dalam kerangka, sisanya terdapat dalam cairan tubuh dan jaringan lemak.



# Fungsi

- Sebagai katalisator dalam reaksi biologik
- Berperan dalam transmisi saraf kontraksi otot
- Mencegah pembekuan darah
- Mengendorkan otot,
- Mencegah kerusakan gigi



# Sumber

- Sayuran hijau,
- tepung gandum,
- kakao,
- kacang-kacangan,
- daging,
- makanan dari laut dan
- susu



# Dampak Kekurangan Magnesium

Penyebab kekurangan magnesium	Dampak kekurangan magnesium
Sirosis	Kurang nafsu makan
Penyakit ginjal	Gangguan dalam pertumbuhan
Muntah-muntah	Mudah tersinggung
Diare	Gugup
Penggunaan di uretika	Kejang
	Gangguan sistem saraf pusat
	Halusinasi, koma, gagal jantung



# Dampak Kelebihan Magnesium

1. Penyakit gagal ginjal.
2. Gangguan fungsi saraf.
3. Gejala awal kelebihan magnesium adalah mual, muntah, penurunan, tekanan darah, perubahan elektro kardiografik dan kelemahan reflek.



# Natrium

- Natrium merupakan mineral yang di konsumsi dalam bentuk garam, yaitu garam dapur. Konsumsi garam rata-rata 15 gr/ orang/ hari.







# Fungsi

- Menjaga keseimbangan cairan dalam tubuh
- Menjaga keseimbangan asam basa di dalam tubuh
- Berperan dalam pengaturan kepekaan otot dan saraf
- Berperan dalam absorbs glukosa
- Berperan sebagai alat angkut zat-zat gizi lain melalui membrane, terutama melalui dinding usus

# Sumber

- Garam dapur
- susu,
- telur,
- daging,
- bit,
- bayam,
- sayuran hijau,
- asparagus, MSG, kecap, makanan yang diawetkan, daging, ikan, unggas, susu dan telur



# Kekurangan Natrium

- Apabila banyak kehilangan natrium, maka cairan ekstraseluler berkurang akibat tekanan osmosis dalam cairan tubuh menurun. Hal ini menyebabkan cairan ekstraseluler masuk ke dalam sel sehingga tekanan osmosis cairan meningkat.
- Akibatnya muntah-muntah, atau diare karena cairan yang ada dalam usus banyak mengandung natrium



# Kelebihan

- hipertensi atau tekanan darah meningkat.
- Natrium yang terlalu banyak di tandai dengan pengembang volume cairan ekstraseluler yang menyebabkan oedema. Kebutuhan manusia 5-15 gr natrium klorida se hari.



# Kalium

- Kalium adalah unsure teringan yang mengandung isotop radioaktif alami.



# fungsi

- Keseimbangan elektrolit cairan tubuh
- Keseimbangan asam basa
- Aktivitas otot lurik (rangka dan jantung)
- Metabolisme karbohidrat
- Sintesis protein





# Sumber

- Daging,
- ikan,
- unggas,
- tepung,
- buah-buahan dan sayuran (makanan mentah atau segar).
- Kacang polong, biji-bijian, buah-buahan, sayuran, daging





# Akibat kekurangan

- muntah-muntah, diare kronis, kebanyakan menggunakan obat pencuci perut atau laxans), atau ginjal (penggunaan obat-obat deuretik). Kekurangan kalium menyebabkan lemah, lesu, kehilangan nafsu makan, kelumpuhan, mengigau dan konstipasi. Jantung akan berdebar detaknya dan menurunkan kemampuan untuk memompa darah.

# Akibat kelebihan

- Hiperkalemi akut dapat menyebabkan gagal jantung yang berakibat kematian. Kelebihan kalium juga dapat terjadi bila ada gangguan fungsi ginjal.



## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

Nama Sekolah	:	SMK N 3 KLATEN
Program Studi	:	Jasa Boga
Keahlian	:	
Mata Pelajaran	:	Ilmu Gizi
Kelas/Semester	:	X / II
Pertemuan ke	:	1
Tahun Pelajaran	:	2014/2015
Alokasi Waktu	:	1 x 5 x 45 menit

### **A. Kompetensi Dasar**

- 1.1 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan kuesesuai kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.
- 2.1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh
- 2.2 Menunjukkan perilaku ilmiah(jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah
- 2.3 Menunjukkan perilaku cinta damai dan toleransidalam membangun kerjasama dan tanggungjawab dalam implementasi sikap kerja.
- 3.2 Mendeskrisikan zat gizi sumber energi/zat tenaga (karbohidrat dan lemak) yang diperlukan tubuh

### **B. Kompetensi Dasar dan Indikator**

#### **3.7 Menjelaskan menu seimbang**

Indikator:

- Mendeskripsikan pengertian menu seimbang
  - Fungsi
  - Faktor-faktor yang diperhatikan dalam menyusun menu
- Mengidentifikasi jenis-jenis menu
- Membuat rencana menu sesuai kebutuhan gizi
- Membuat siklus menu untuk mengembangkan rancangan masakan dan mengurangi masalah kesehatan

#### **3.8 Menyusun menu seimbang untuk bayi dan balita**

Indikator:

- Membuat rancangan menu seimbang untuk bayi dan balita

#### **4.7 Mengevaluasi menu berdasarkan prinsip menu seimbang**

- Mengevaluasi makanan dan menu berdasarkan
  - Kandungan zat gizi
  - Teknik pengolahan berdasarkan prinsip menu seimbang

#### **4.8 Mengevaluasi rancangan menu seimbang untuk bayi dan balita setelah diolah**

- Mengevaluasi rancangan menu seimbang untuk bayi dan balita berdasarkan kandungan zat gizi dan teknik pengolahan

- C. Tujuan Pembelajaran
1. Peserta didik dapat menjelaskan pengertian menu seimbang
  2. Peserta didik dapat menyebutkan fungsi menu seimbang
  3. Peserta didik dapat menyebutkan factor-faktor yang diperhatikan dalam menyusun menu seimbang
  4. Peserta didik dapat mengevaluasi menu berdasarkan prinsip menu seimbang
  5. Peserta didik dapat menyebutkan tujuan menyusun menu seimbang untuk bayi dan balita
  6. Peserta didik dapat menyebutkan macam-macam makanan bayi dan balita
  7. Peserta didik dapat mengidentifikasi makanan seimbang untuk bayi dan balita
  8. Peserta didik dapat menghitung DKBM dan AKG untuk bayi dan balita
  9. Peserta didik dapat membuat rencana menu untuk bayi dan balita
- D. Materi Pembelajaran
1. Pengertian menu simbang
  2. Fungsi menu seimbang
  3. Factor-faktor yang diperhatikan dalam menyusun menu seimbang
  4. Jenis-jenis menu
  5. Macam-macam makanan bayi dan balita
  6. Tujuan menyusun menu seimbang
  7. Membuat/menyusun menu seimbang untuk bayi dan balita
- E. Metode Pembelajaran
1. Pendekatan : Scientific Learning
  2. Model/Strategi : Kooperatif Learning
  3. Metode : Project Based Learning dan Inquiri
- F. Media, Alat dan Sumber Pembelajaran
1. Media : LCD, Power Point, Laptop, Tayangan Gambar
  2. Sumber belajar :  
Rizqie Auliana. 1999. *Gizi dan Pengolahan Pangan*. Yogyakarta: Adicitra Karya Nusa  
Kartasapoetra dan Marsetyo. 1995. *Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Rineka Cipta  
Marmi. 2013. *GIZI DALAM KESEHATAN REPRODUKSI*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar  
Video menu seimbang

G. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan 1		
No	Kegiatan Pembelajaran	Waktu
1	Pendahuluan	15 menit
	a. Guru memberi salam dan memimpin doa b. Sebelum memulai proses pembelajaran, guru mengkondusifkan kondisi kelas agar siswa fokus dan siap untuk memulai pembelajaran (kerapian, kebersihan ruang kelas, menyediakan media) c. Memantau kehadiran dengan mengabsen peserta didik d. Guru menyampaikan motivasi/tujuan pembelajaran yang akan dicapai Menyanyikan lagu wajib ilmu gizi “Aku Anak Sehat” e. Menyampaikan cakupan materi secara garis besar tentang menu seimbang dan menu seimbang untuk bayi dan balita	

	<p>f. Siswa dijelaskan tentang strategi &amp; metode pembelajaran serta cara penilaian yang akan dilakukan terkait dengan topik yang dipelajari.</p> <p>g. Guru melakukan ujian harian/Pre Test materi menu seimbang</p>	
2	Inti	195 menit
	<p>a. Mengamati</p> <p>1) Peserta didik mengamati, mencari materi tentang menu simbang dan menu seimbang buntut bayi dan balita di perpustakaan</p> <p>2) Peserta didik mengamati gambar/video tentang menu seimbang dan menu seimbang untuk bayi dan balita</p> <p>3) Peserta didik mengamati penjelasan materi yang disampaikan oleh guru tentang menu seimbang dan menu seimbang untuk bayi dan balita</p> <p>b. Menanya</p> <p>1) Peserta didik bertanya tentang pengertian, faktor yang diperhatikan dalam menyusun menu, merancang menu, siklus menu dan mengevaluasi menu seimbang, perbedaan menu untuk bayi dan balita</p> <p>c. Mengeksperimen</p> <p>1) Guru membagi peserta didik menjadi 11 kelompok terdiri dari 3 peserta didik</p> <p>2) Tugas menyusun menu:</p> <p>a) Kelompok 1 menyusun menu bayi usia 7-8 bln</p> <p>b) Kelompok 2 menyusun menu bayi usia 8-10 bln</p> <p>c) Kelompok 3 menyusun menu bayi usia 11-12 bln</p> <p>d) Kelompok 4 menyusun menu bayi usia 1-3 th</p> <p>e) Kelompok 5 menyusun menu bayi usia 1-3 th</p> <p>f) Kelompok 6 menyusun menu bayi usia 3-4 th</p> <p>g) Kelompok 7 menyusun menu bayi usia 3-4 th</p> <p>h) Kelompok 8 menyusun menu bayi usia 3-4 th</p> <p>i) Kelompok 9 menyusun menu bayi usia 4-5 th</p> <p>j) Kelompok 10 menyusun menu bayi usia 4-5 th</p> <p>k) Kelompok 11 menyusun menu bayi usia 4-5 th</p> <p>3) Peserta didik berdiskusi dalam kelompok untuk mengevaluasi menu yang tertuang pada lembar kasus berdasarkan prinsip menu seimbang untuk bayi dan balita sesuai tema yang sudah dibagi</p> <p>d. Mengasosiasi</p> <p>1) Setiap peserta didik mencatat hasil diskusi kelompoknya</p> <p>2) Peserta didik membuat kesimpulan data hasil diskusi terkait pertanyaan tentang menu seimbang</p> <p>e. Pembuktian</p> <p>1) Masing-masing kelompok mempresentasikan hasil diskusi di depan kelas dan kelompok lain bertanya atau memberikan tanggapan</p>	



	f. Menyimpulkan 1) Guru memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan kepada kelompok-kelompok diskusi yang telah selesai mempresentasikan.	
3	Penutup	15 Menit
	a. Peserta didik melakukan ujian ulangan/post test tentang menu seimbang b. Melakukan evaluasi tentang hasil pembelajaran c. Siswa mendengarkan penjelasan guru tentang tema pelajaran yang akan diberikan guru untuk minggu depan yaitu menu seimbang untuk remaja dan dewasa d. Guru mengakhiri pertemuan/proses belajar dengan do`a	

- H. Penilaian
1. Teknik Penilaian: Pengamatan, Post Test, Hasil Kerja Siswa dan Test Tertulis.
  2. Prosedur Penilaian:

No	Aspek Yang Dinilai	Teknik Penilaian	Waktu Penilaian
1	Sikap a. Terlibat aktif dalam pembelajaran teori maupun praktik. b. Bekerja sama dalam kegiatan kelompok. c. Toleran terhadap proses pemecahan masalah yang berbeda dan kreatif.	Pengamatan	Selama pembelajaran, saat diskusi dan praktik mengoprasikan alat.
2	Pengetahuan Menu seimbang untuk bayi dan balita	Test Tertulis Test Praktik	Penyelesaian tugas indovidu dan kelompok.
3	Keterampilan a. Terampil membuat menu seimbang bayi dan balita b. Hasil masakan siswa.	Pengamatan Test Praktik	Penyelesaian tugas individu.

3. Pedoman Penskoran (terlampir)

Klaten, Agustus 2014

Guru Pembimbing

Mahasiswa PPL,

Madya Nafun Nurul Barokah, S.Pd.T  
NIP. 19781010 200902 2001

Grifita Tresna Monika  
NIM. 13511247009

## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

Nama Sekolah	:	SMK N 3 KLATEN
Program Studi Keahlian	:	Jasa Boga
Mata Pelajaran	:	Ilmu Gizi
Kelas/Semester	:	X / II
Pertemuan ke	:	2
Tahun Pelajaran	:	2014/2015
Alokasi Waktu	:	1 x 5 x 45 menit

### **A. Kompetensi Dasar**

- 1.1 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan menyesuaikan kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.
- 2.1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh
- 2.2 Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah
- 2.3 Menunjukkan perilaku cinta damai dan toleransi dalam membangun kerjasama dan tanggungjawab dalam implementasi sikap kerja.
- 3.9 Menyusun menu seimbang untuk remaja

### **B. Kompetensi Dasar dan Indikator**

#### **3.8 Menyusun menu seimbang untuk remaja**

Indikator:

- Membuat rancangan menu seimbang untuk remaja
- 4.7 Mengevaluasi menu berdasarkan prinsip menu seimbang remaja
- Mengevaluasi makanan dan menu berdasarkan
    - Kandungan zat gizi
    - Teknik pengolahan berdasarkan prinsip menu seimbang remaja
- 4.8 Mengevaluasi rancangan menu seimbang untuk remaja setelah diolah
- Mengevaluasi rancangan menu seimbang untuk remaja berdasarkan kandungan zat gizi dan teknik pengolahan

### **C. Tujuan Pembelajaran**

1. Peserta didik dapat menjelaskan pengertian gizi seimbang bagi remaja
2. Prinsip gizi seimbang pada remaja
3. Peserta didik dapat menyebutkan factor-faktor yang diperhatikan dalam menyusun menu seimbang untuk remaja
4. Peserta didik dapat mengevaluasi menu berdasarkan prinsip menu seimbang untuk remaja
5. Peserta didik dapat menyebutkan macam-macam makanan untuk remaja

6. Peserta didik dapat mengidentifikasi makanan seimbang untuk remaja.
  7. Peserta didik dapat menghitung DKBM dan AKG untuk remaja
  8. Peserta didik dapat membuat rencana menu untuk remaja
- D. Materi Pembelajaran
1. Pengertian gizi seimbang bagi remaja.
  2. Prinsip gizi seimbang pada remaja
  3. Factor-faktor yang mempengaruhi gizi seimbang untuk remaja.
  4. Jenis-jenis menu seimbang untuk remaja
  5. Macam-macam makanan seimbang untuk remaja
  6. Tujuan menyusun menu seimbang untuk remaja
  7. Membuat/menyusun menu seimbang untuk remaja
- E. Metode Pembelajaran
1. Pendekatan : Scientific Learning
  2. Model/Strategi : Kooperatif Learning
  3. Metode : Project Based Learning dan Inquiri
- F. Media, Alat dan Sumber Pembelajaran
1. Media : LCD, Power Point, Laptop, Tayangan Gambar
  2. Sumber belajar :
 

Rizqie Auliana. 1999. *Gizi dan Pengolahan Pangan*. Yogyakarta: Adicitra Karya Nusa

Kartasapoetra dan Marsetyo. 1995. *Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Rineka Cipta

Marmi. 2013. *GIZI DALAM KESEHATAN REPRODUKSI*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Video menu seimbang

G. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran  
 Pertemuan 2

No	Kegiatan Pembelajaran	Waktu
1	Pendahuluan	15 menit
	a. Guru memberi salam dan memimpin doa b. Sebelum memulai proses pembelajaran, guru mengkondusifkan kondisi kelas agar siswa fokus dan siap untuk memulai pembelajaran (kerapian, kebersihan ruang kelas, menyediakan media) c. Memantau kehadiran dengan mengabsen peserta didik d. Guru menyampaikan motivasi/tujuan pembelajaran yang akan dicapai Menyanyikan lagu wajib ilmu gizi “Aku Anak Sehat” e. Menyampaikan cakupan materi secara garis besar tentang menu seimbang untuk remaja f. Siswa dijelaskan tentang strategi & metode pembelajaran serta cara penilaian yang akan dilakukan terkait dengan topik yang dipelajari. g. Guru melakukan ujian harian/Pre Test materi menu seimbang untuk remaja	
2	Inti	195 menit
	a. Mengamati 1) Peserta didik mengamati, mencari materi tentang menu seimbang untuk remaja di perpustakaan dengan sumber dari buku, majalah, Koran, beserta	

	<p>sumber yang lainnya.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>2) Peserta didik mengamati gambar/video tentang menu seimbang untuk remaja.</li><li>3) Peserta didik mengamati penjelasan materi yang disampaikan oleh guru tentang menu seimbang untuk remaja</li></ol> <p>b. Menanya</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Peserta didik bertanya tentang pengertian, faktor yang diperhatikan dalam menyusun menu, merancang menu, siklus menu dan mengevaluasi menu seimbang untuk remaja.</li></ol> <p>c. Mengeksperimen</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Guru membagi peserta didik menjadi 11 kelompok terdiri dari 3 peserta didik</li><li>2) Tugas menyusun menu:<ol style="list-style-type: none"><li>a) Kelompok 1 menyusun menu anak-anak 6-12 th</li><li>b) Kelompok 2 menyusun menu anak-anak 6- 12 th</li><li>c) Kelompok 3 menyusun menu remaja 13-15 th</li><li>d) Kelompok 4 menyusun menu remaja 13-15 th</li><li>e) Kelompok 5 menyusun menu pra dewasa 16-20 th</li><li>f) Kelompok 6 menyusun menu pra dewasa 16-20 th</li><li>g) Kelompok 7 menyusun menu pra dewasa 16-20 th</li><li>h) Kelompok 8 menyusun menu dewasa I 20-50 th</li><li>i) Kelompok 9 menyusun menu dewasa I 20-50 th</li><li>j) Kelompok 10 menyusun menu dewasa II 50-60 th</li><li>k) Kelompok 11 menyusun menu dewasa II 50-60 th</li></ol></li><li>3) Peserta didik berdiskusi dalam kelompok untuk mengevaluasi menu yang tertuang pada lembar kasus berdasarkan prinsip menu seimbang untuk remaja sesuai tema yang sudah dibagi</li></ol> <p>d. Mengasosiasi</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Setiap peserta didik mencatat hasil diskusi kelompoknya</li><li>2) Peserta didik membuat kesimpulan data hasil diskusi terkait pertanyaan tentang menu seimbang remaja</li></ol> <p>e. Pembuktian</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Masing-masing kelompok mempresentasikan hasil diskusi di depan kelas dan kelompok lain bertanya atau memberikan tanggapan.</li></ol> <p>f. Menyimpulkan</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Guru memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan kepada kelompok-kelompok diskusi yang telah selesai mempresentasikan.</li></ol>	
3	Penutup	15 Menit
	<ol style="list-style-type: none"><li>a. Peserta didik melakukan ujian ulangan/post test tentang menu seimbang remaja</li><li>b. Melakukan evaluasi tentang hasil pembelajaran</li></ol>	

	<p>c. Siswa mendengarkan penjelasan guru tentang tema pelajaran yang akan diberikan guru untuk minggu depan yaitu menu seimbang untuk lansia</p> <p>d. Guru mengakhiri pertemuan/proses belajar dengan do`a</p>	
--	---	--

- H. Penilaian
1. Teknik Penilaian: Pengamatan, Post Test, Hasil Kerja Siswa dan Test Tertulis.
  2. Prosedur Penilaian:

No	Aspek Yang Dinilai	Teknik Penilaian	Waktu Penilaian
1	<p>Sikap</p> <p>a. Terlibat aktif dalam pembelajaran teori maupun praktik.</p> <p>b. Bekerja sama dalam kegiatan kelompok.</p> <p>c. Toleran terhadap proses pemecahan masalah yang berbeda dan kreatif.</p>	Pengamatan	Selama pembelajaran, saat diskusi dan praktik mengoprasikan alat.
2	<p>Pengetahuan</p> <p>Menu seimbang untuk remaja</p>	<p>Test Tertulis</p> <p>Test Praktik</p>	Penyelesaian tugas indovidu dan kelompok.
3	<p>Keterampilan</p> <p>a. Terampil membuat menu seimbang untuk remaja</p> <p>b. Hasil masakan siswa.</p>	<p>Pengamatan</p> <p>Test Praktik</p>	Penyelesaian tugas individu.

3. Pedoman Penskoran (terlampir)

Klaten, Agustus 2014

Guru Pembimbing

Mahasiswa PPL,

Madya Nafun Nurul Barokah, S.Pd.T  
NIP. 19781010 200902 2001

Grifita Tresna Monika  
NIM. 13511247009

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**  
**(RPP)**

Nama Sekolah : SMK N 3 KLATEN

Program Studi : Jasa Boga

Keahlian

Mata Pelajaran : Ilmu Gizi

Kelas/Semester : X / II

Pertemuan ke : 3

Tahun Pelajaran : 2014/2015

Alokasi Waktu : 1 x 5 x 45 menit

**A. Kompetensi Dasar**

- 1.1 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan kuesesuai kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.
- 2.1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh
- 2.2 Menunjukkan perilaku ilmiah(jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah
- 2.3 Menunjukkan perilaku cinta damai dan toleransi dalam membangun kerjasama dan tanggungjawab dalam implementasi sikap kerja.
- 3.9 Menyusun menu seimbambang untuk manula

**B. Kompetensi Dasar dan Indikator**

- 3.8 Menyusun menu seimbang untuk manula

Indokator:

- Membuat rancangan menu seimbang untuk manula
- 4.7 Mengevaluasi menu berdasarkan prinsip menu seimbang
- Mengevaluasi makanan dan menu berdasarkan



- Kandungan zat gizi
- Teknik pengolahan berdasarkan prinsip menu seimbang

#### 4.8 Mengevaluasi rancangan menu seimbang untuk manula setelah diolah

- Mengevaluasi rancangan menu seimbang untuk manula berdasarkan kandungan zat gizi dan teknik pengolahan

### C. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta didik dapat menjelaskan pengertian gizi seimbang bagi lansia
2. Prinsip gizi seimbang pada lansia
3. Peserta didik dapat menyebutkan factor-faktor yang diperhatikan dalam menyusun menu seimbang untuk lansia
4. Peserta didik dapat mengevaluasi menu berdasarkan prinsip menu seimbang untuk lansia
5. Peserta didik dapat menyebutkan macam-macam makanan untuk lansia
6. Peserta didik dapat mengidentifikasi makanan seimbang untuk lansia.
7. Peserta didik dapat menghitung DKBM dan AKG untuk lansia
8. Peserta didik dapat membuat rencana menu untuk lansia

### D. Materi Pembelajaran

1. Pengertian gizi seimbang bagi lansia.
2. Prinsip gizi seimbang pada lansia
3. Factor-faktor yang mempengaruhi gizi seimbang untuk lansia.
4. Jenis-jenis menu seimbang untuk lansia
5. Macam-macam makanan seimbang untuk lansia
6. Tujuan menyusun menu seimbang untuk lansia
7. Membuat/menyusun menu seimbang untuk lansia

### E. Metode Pembelajaran

1. Pendekatan : Scientific Learning
2. Model/Strategi : Kooperatif Learning
3. Metode : Project Based Learning dan Inquiri

### F. Media, Alat dan Sumber Pembelajaran

1. Media : LCD, Power Point, Laptop, Tayangan Gambar
2. Sumber belajar :

Rizqie Auliana. 1999. *Gizi dan Pengolahan Pangan*. Yogyakarta: Adicitra Karya  
Nusa

Kartasapoetra dan Marsetyo. 1995. *Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Rineka Cipta

Marmi. 2013. *GIZI DALAM KESEHATAN REPRODUKSI*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Video menu seimbang

G. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan 3

No	Kegiatan Pembelajaran	Waktu
1	Pendahuluan	15 menit
	a. Guru memberi salam dan memimpin doa b. Sebelum memulai proses pembelajaran, guru mengkondusifkan kondisi kelas agar siswa fokus dan siap untuk memulai pembelajaran (kerapian, kebersihan ruang kelas, menyediakan media) c. Memantau kehadiran dengan mengabsen peserta didik d. Guru menyampaikan motivasi/tujuan pembelajaran yang akan dicapai Menyanyikan lagu wajib ilmu gizi “Aku Anak Sehat” e. Menyampaikan cakupan materi secara garis besar tentang menu seimbang untuk lansia f. Siswa dijelaskan tentang strategi & metode pembelajaran serta cara penilaian yang akan dilakukan terkait dengan topik yang dipelajari. g. Guru melakukan ujian harian/Pre Test materi menu seimbang untuk lansia	
2	Inti	195 menit
	a. Mengamati <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Peserta didik mengamati, mencari materi tentang menu seimbang untuk di perpustakaan dengan sumber dari buku, majalah, Koran, beserta sumber yang lainnya.</li> <li>2) Peserta didik mengamati gambar/video tentang menu seimbang untuk lansia.</li> </ol>	

	<p>3) Peserta didik mengamati penjelasan materi yang disampaikan oleh guru tentang menu seimbang untuk lansia.</p> <p>b. Menanya</p> <p>1) Peserta didik bertanya tentang pengertian, faktor yang diperhatikan dalam menyusun menu, merancang menu, siklus menu dan mengevaluasi menu seimbang untuk lansia.</p> <p>c. Mengeksperimen</p> <p>1) Guru membagi peserta didik menjadi 11 kelompok terdiri dari 3 peserta didik</p> <p>2) Tugas menyusun menu:</p> <p>a) Kelompok 1 menyusun menu lansia di atas 60 th</p> <p>b) Kelompok 2 menyusun menu lansia di atas 60 th</p> <p>c) Kelompok 3 menyusun menu lansia di atas 60 th</p> <p>d) Kelompok 4 menyusun menu lansia di atas 60 th</p> <p>e) Kelompok 5 menyusun menu lansia di atas 60 th</p> <p>f) Kelompok 6 menyusun menu lansia di atas 60 th</p> <p>g) Kelompok 7 menyusun menu lansia di atas 60 th</p> <p>h) Kelompok 8 menyusun menu lansia di atas 60 th</p> <p>i) Kelompok 9 menyusun menu lansia di atas 60 th</p> <p>j) Kelompok 10 menyusun menu lansia di atas 60 th</p> <p>k) Kelompok 11 menyusun menu lansia di atas 60 th</p> <p>3) Peserta didik berdiskusi dalam kelompok untuk mengevaluasi menu yang tertuang pada lembar kasus berdasarkan prinsip menu seimbang untuk lansia sesuai tema yang sudah dibagi</p> <p>d. Mengasosiasi</p> <p>1) Setiap peserta didik mencatat hasil diskusi kelompoknya</p> <p>2) Peserta didik membuat kesimpulan data hasil diskusi terkait pertanyaan tentang menu seimbang lansia</p> <p>e. Pembuktian</p> <p>1) Masing-masing kelompok mempresentasikan hasil</p>	
--	---	--

	<p>diskusi di depan kelas dan kelompok lain bertanya atau memberikan tanggapan.</p> <p>f. Menyimpulkan</p> <p>1) Guru memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan kepada kelompok-kelompok diskusi yang telah selesai mempresentasikan.</p>	
3	Penutup	15 Menit
	<p>a. Peserta didik melakukan ujian ulangan/post test tentang menu seimbang untuk lansia</p> <p>b. Melakukan evaluasi tentang hasil pembelajaran</p> <p>c. Siswa mendengarkan penjelasan guru tentang tema pelajaran yang akan diberikan guru untuk minggu depan yaitu menu seimbang untuk lansia</p> <p>d. Guru mengakhiri pertemuan/proses belajar dengan do`a</p>	

H. Penilaian

- 1. Teknik Penilaian: Pengamatan, Post Test, Hasil Kerja Siswa dan Test Tertulis.
- 2. Prosedur Penilaian:

No	Aspek Yang Dinilai	Teknik Penilaian	Waktu Penilaian
1	<p>Sikap</p> <p>a. Terlibat aktif dalam pembelajaran teori maupun praktik.</p> <p>b. Bekerja sama dalam kegiatan kelompok.</p> <p>c. Toleran terhadap proses pemecahan masalah yang berbeda dan kreatif.</p>	Pengamatan	Selama pembelajaran, saat diskusi dan praktik mengoprasikan alat.
2	<p>Pengetahuan</p> <p>Menu seimbang untuk lansia</p>	<p>Test Tertulis</p> <p>Test Praktik</p>	Penyelesaian tugas indovidu dan kelompok.

3	Keterampilan a. Terampil membuat menu seimbang untuk lansia b. Hasil masakan siswa.	Pengamatan Test Praktik	Penyelesaian tugas individu.
---	---	----------------------------	------------------------------

3. Pedoman Penskoran (terlampir)

Klaten, Agustus 2014

Guru Pembimbing

Mahasiswa PPL,

Madya Nafun Nurul Barokah, S.Pd.T  
NIP. 19781010 200902 2001

Grifita Tresna Monika  
NIM. 13511247009

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**  
**(RPP)**

Nama Sekolah : SMK N 3 KLATEN  
Program Studi : Jasa Boga  
Keahlian  
Mata Pelajaran : Ilmu Gizi  
Kelas/Semester : X / II  
Pertemuan ke : 4  
Tahun Pelajaran : 2014/2015  
Alokasi Waktu : 1 x 5 x 45 menit

**A. Kompetensi Dasar**

- 1.1 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan kuesesuai kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.
- 2.1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh
- 2.2 Menunjukkan perilaku ilmiah(jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah
- 2.3 Menunjukkan perilaku cinta damai dan toleransi dalam membangun kerjasama dan tanggungjawab dalam implementasi sikap kerja.
- 3.9 Menyusun menu seimbang untuk ibu hamil dan menyusui

**B. Kompetensi Dasar dan Indikator**

- 3.8 Menyusun menu seimbang untuk ibu hamil dan menyusui

Indikator:

- Membuat rancangan menu seimbang untuk ibu hamil dan menyusui
- 4.7 Mengevaluasi menu berdasarkan prinsip menu ibu hamil dan menyusui
  - Mengevaluasi makanan dan menu berdasarkan



- Kandungan zat gizi
- Teknik pengolahan berdasarkan prinsip menu seimbang ibu hamil dan menyusui

4.8 Mengevaluasi rancangan menu seimbang untuk setelah diolah ibu hamil dan menyusui

- Mengevaluasi rancangan menu seimbang untuk ibu hamil dan menyusui berdasarkan kandungan zat gizi dan teknik pengolahan

### C. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta didik dapat menjelaskan pengertian gizi seimbang bagi ibu hamil dan menyusui
2. Prinsip gizi seimbang pada ibu hamil dan menyusui
3. Peserta didik dapat menyebutkan factor-faktor yang diperhatikan dalam menyusun menu seimbang untuk ibu hamil dan menyusui
4. Peserta didik dapat mengevaluasi menu berdasarkan prinsip menu seimbang untuk ibu hamil dan menyusui
5. Peserta didik dapat menyebutkan macam-macam makanan untuk ibu hamil dan menyusui
6. Peserta didik dapat mengidentifikasi makanan seimbang untuk ibu hamil dan menyusui.
7. Peserta didik dapat menghitung DKBM dan AKG untuk ibu hamil dan menyusui
8. Peserta didik dapat membuat rencana menu untuk ibu hamil dan menyusui

### D. Materi Pembelajaran

1. Pengertian gizi seimbang bagi ibu hamil dan menyusui.
2. Prinsip gizi seimbang pada ibu hamil dan menyusui.
3. Factor-faktor yang mempengaruhi gizi seimbang untuk ibu hamil dan menyusui.
4. Jenis-jenis menu seimbang untuk ibu hamil dan menyusui.
5. Macam-macam makanan seimbang untuk ibu hamil dan menyusui.
6. Tujuan menyusun menu seimbang untuk ibu hamil dan menyusui.
7. Membuat/menyusun menu seimbang untuk ibu hamil dan menyusui.

### E. Metode Pembelajaran

1. Pendekatan : Scientific Learning
2. Model/Strategi : Kooperatif Learning
3. Metode : Project Based Learning dan Inquiri

F. Media, Alat dan Sumber Pembelajaran

1. Media : LCD, Power Point, Laptop, Tayangan Gambar
2. Sumber belajar :

Rizqie Auliana. 1999. *Gizi dan Pengolahan Pangan*. Yogyakarta: Adicitra Karya Nusa

Kartasapoetra dan Marsetyo. 1995. *Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Rineka Cipta

Marmi. 2013. *GIZI DALAM KESEHATAN REPRODUKSI*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Video menu seimbang

G. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan 4

No	Kegiatan Pembelajaran	Waktu
1	Pendahuluan	15 menit
	<div>a. Guru memberi salam dan memimpin doa</div> <div>b. Sebelum memulai proses pembelajaran, guru mengkondusifkan kondisi kelas agar siswa fokus dan siap untuk memulai pembelajaran (kerapian, kebersihan ruang kelas, menyediakan media)</div> <div>c. Memantau kehadiran dengan mengabsen peserta didik</div> <div>d. Guru menyampaikan motivasi/tujuan pembelajaran yang akan dicapai</div> <div>Menyanyikan lagu wajib ilmu gizi “Aku Anak Sehat”</div> <div>e. Menyampaikan cakupan materi secara garis besar tentang menu seimbang untuk ibu hamil dan menyusui</div> <div>f. Siswa dijelaskan tentang strategi &amp; metode pembelajaran serta cara penilaian yang akan dilakukan terkait dengan topik yang dipelajari.</div> <div>g. Guru melakukan ujian harian/Pre Test materi menu seimbang untuk ibu hamil dan menyusui</div>	
2	Inti	195 menit
	<div>a. Mengamati</div> <div>1) Peserta didik mengamati, mencari materi tentang</div>	

	<p>menu seimbang untuk di perpustakaan dengan sumber dari buku, majalah, Koran, beserta sumber yang lainnya.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>2) Peserta didik mengamati gambar/video tentang menu seimbang untuk ibu hamil dan menyusui.</li><li>3) Peserta didik mengamati penjelasan materi yang disampaikan oleh guru tentang menu seimbang untuk ibu hamil dan menyusui.</li></ol> <p>b. Menanya</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Peserta didik bertanya tentang pengertian, faktor yang diperhatikan dalam menyusun menu, merancang menu, siklus menu dan mengevaluasi menu seimbang untuk ibu hamil dan menyusui.</li></ol> <p>c. Mengeksperimen</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Guru membagi peserta didik menjadi 11 kelompok terdiri dari 3 peserta didik</li><li>2) Tugas menyusun menu:<ol style="list-style-type: none"><li>a) Kelompok 1 menyusun menu ibu hamil dan menyusui</li><li>b) Kelompok 2 menyusun menu ibu hamil dan menyusui</li><li>c) Kelompok 3 menyusun menu ibu hamil dan menyusui</li><li>d) Kelompok 4 menyusun menu ibu hamil dan menyusui</li><li>e) Kelompok 5 menyusun menu ibu hamil dan menyusui</li><li>f) Kelompok 6 menyusun menu ibu hamil dan menyusui</li><li>g) Kelompok 7 menyusun menu ibu hamil dan menyusui</li><li>h) Kelompok 8 menyusun menu lansia di atas 60 t ibu hamil dan menyusui</li><li>i) Kelompok 9 menyusun menu ibu hamil dan</li></ol></li></ol>	
--	--	--

	<p>menyusui</p> <p>j) Kelompok 10 menyusun menu ibu hamil dan menyusui</p> <p>k) Kelompok 11 menyusun menu ibu hamil dan menyusui</p> <p>3) Peserta didik berdiskusi dalam kelompok untuk mengevaluasi menu yang tertuang pada lembar kasus berdasarkan prinsip menu seimbang untuk ibu hamil dan menyusui sesuai tema yang sudah dibagi</p> <p>d. Mengasosiasi</p> <p>1) Setiap peserta didik mencatat hasil diskusi kelompoknya</p> <p>2) Peserta didik membuat kesimpulan data hasil diskusi terkait pertanyaan tentang menu seimbang ibu hamil dan menyusui</p> <p>e. Pembuktian</p> <p>1) Masing-masing kelompok mempresentasikan hasil diskusi di depan kelas dan kelompok lain bertanya atau memberikan tanggapan.</p> <p>f. Menyimpulkan</p> <p>1) Guru memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan kepada kelompok-kelompok diskusi yang telah selesai mempresentasikan.</p>	
3	Penutup	15 Menit
	<p>a. Peserta didik melakukan ujian ulangan/post test tentang menu seimbang untuk ibu hamil dan menyusui</p> <p>b. Melakukan evaluasi tentang hasil pembelajaran</p> <p>c. Siswa mendengarkan penjelasan guru tentang tema pelajaran yang akan diberikan guru untuk minggu depan yaitu menu seimbang untuk ibu hamil dan menyusui</p> <p>d. Guru mengakhiri pertemuan/proses belajar dengan do`a</p>	

H. Penilaian

- 1. Teknik Penilaian: Pengamatan, Post Test, Hasil Kerja Siswa dan Test Tertulis.
- 2. Prosedur Penilaian:

No	Aspek Yang Dinilai	Teknik Penilaian	Waktu Penilaian
1	Sikap <ul style="list-style-type: none"><li>a. Terlibat aktif dalam pembelajaran teori maupun praktik.</li><li>b. Bekerja sama dalam kegiatan kelompok.</li><li>c. Toleran terhadap proses pemecahan masalah yang berbeda dan kreatif.</li></ul>	Pengamatan	Selama pembelajaran, saat diskusi dan praktik mengoprasikan alat.
2	Pengetahuan <ul style="list-style-type: none"><li>Menu seimbang untuk ibu hamil dan menyusui</li></ul>	Test Tertulis Test Praktik	Penyelesaian tugas indovidu dan kelompok.
3	Keterampilan <ul style="list-style-type: none"><li>a. Terampil membuat menu seimbang untuk ibu hamil dan menyusui</li><li>b. Hasil masakan siswa.</li></ul>	Pengamatan Test Praktik	Penyelesaian tugas individu.

- 3. Pedoman Penskoran (terlampir)

Klaten, Agustus 2014

Guru Pembimbing

Mahasiswa PPL,

Madya Nafun Nurul Barokah, S.Pd.T  
NIP. 19781010 200902 2001

Grifita Tresna Monika  
NIM. 13511247009

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

<b>Satuan Pendidikan</b>	: SMK Negeri 3 Klaten
<b>Kelas/Semester</b>	: XI / I
<b>Mata Pelajaran</b>	: Ilmu Gizi
<b>Tema</b>	: Mengolah Menu Seimbang untuk Bayi dan Balita
<b>Pertemuan ke-</b>	: 5-6
<b>Alokasi Waktu</b>	: 2 × pertemuan (5×45 menit)

**A. Kompetensi Inti**

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Mengembangkan prilaku (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah, lingkungan, gotong royong, kerjasama, cinta damai, responsif, dan proaktif) dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan bangsa dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan faktual, konseptual, dan procedural dalam pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab phenomena dan kejadian dalam bidang kerja yang spesifik untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya disekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, dan mampu melaksanakan tugas spesifik dibawah pengawasan langsung.

**B. Kompetensi Dasar Dan Indikator**

- 1.1 Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
- 2.1 Memiliki motivasi internal, kemampuan bekerjasama, konsisten, sikap disiplin, rasa percaya diri, dan sikap toleransi dalam perbedaan strategi berpikir dalam memilih dan menerapkan strategi menyelesaikan masalah.
- 2.2 Mampu mentransformasi diri dalam perilaku jujur, tangguh menghadapi masala, kritis dan disiplin dalam melakukan tugas belajar matematika.
- 2.3 Menunjukkan sikap bertanggung jawa, rasa ingin tah, jujur dan perilaku peduli lingkungan.
- 4.8 Mengevaluasi rancangan menu seimbang untuk bayi dan balita setelah diolah
  - Mengevaluasi rancangan menu seimbang untuk bayi dan balita berdasarkan kandungan zat gizi dan teknik pengolahan



C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran membuat rancangan menu seimbang untuk bayi dan balita peserta didik dapat:

- 1. Peserta didik dapat mengolah menu seimbang untuk bayi dan balita
- 2. Peserta didik dapat mengevaluasi rancangan menu seimbang bayi dan balita setelah diolah

D. Materi Pembelajaran

- 1. Pengertian menu simbang
- 2. Fungsi menu seimbang
- 3. Factor-faktor yang diperhatikan dalam menyusun menu seimbang
- 4. Jenis-jenis menu
- 5. Macam-macam makanan bayi dan balita
- 6. Tujuan menyusun menu seimbang
- 7. Membuat/menyusun menu seimbang untuk bayi dan balita

E. Metode Pembelajaran

- 1. Pendekatan : *Scientific Learning*.
- 2. Model/Strategi : *Discovery Learning*.
- 3. Metode : Ceramah, Diskusi, Tanya Jawab dan Penugasan.

F. Media, Alat dan Sumber Belajar

- 1. Media : Laptop, LCD, Hand Out menu seimbang untuk bayi dan balita
- 2. Alat : Foto/Gambar/Film.
- 3. Sumber belajar:

Rizqie Auliana. 1999. *Gizi dan Pengolahan Pangan*. Yogyakarta: Adicitra Karya Nusa  
Kartasapoetra dan Marsetyo. 1995. *Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Rineka Cipta  
Marmi. 2013. *GIZI DALAM KESEHATAN REPRODUKSI*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

G. Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan 5

Kegiatan	Deskripsi Pembelajaran	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<div>1. Guru mempersiapkan kelas agar lebih kondusif untuk proses belajar mengajar, berdoa, kebersihan ruang kelas, presensi, menyiapkan media dan alat serta buku yng diperlukan.</div> <div>2. Guru menyampaikan topik tentang menu seimbang untuk bayi dan balita.</div> <div>3. Guru memberikan penguatan tentang aspek motivasi belajar dan sikap spritual.</div>	15 menit

	<p>4. Guru menegaskan kembali tentang topik dan menyampaikan kompetensi atau tujuan yang akan dicapai.</p>	
<b>Inti</b>	<p><b>Mengamati:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mengamati foto/gambar/film/atau membaca Hand Out tentang menu seimbang bayi dan balita</li><li>2. Siswa mengangapi presentasi guru dan menayakan materi yang belum jelas praktik mengo;ah menu seimbang untuk bayi dan balita.</li></ol> <p><b>Menanya:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Dengan Tanya jawab, siswa diarahkan untuk memahami cara mengolah menu seimbang untuk bayi dan balita.</li></ol> <p><b>Mengeksperimenkan/Mengeksplorasikan:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Guru membagi peserta didik menjadi 11 kelompok terdiri dari 3 peserta didik</li><li>2. Siswa secara berkelompok mengolah menu:<ol style="list-style-type: none"><li>a. Kelompok 1 menyusun menu bayi usia 7-8 bln</li><li>b. Kelompok 2 menyusun menu bayi usia 8-10 bln</li><li>c. Kelompok 3 menyusun menu bayi usia 11-12 bln</li><li>d. Kelompok 4 menyusun menu bayi usia 1-3 th</li><li>e. Kelompok 5 menyusun menu bayi usia 1-3 th</li><li>f. Kelompok 6 menyusun menu bayi usia 3-4 th</li><li>g. Kelompok 7 menyusun menu bayi usia 3-4 th</li><li>h. Kelompok 8 menyusun menu bayi usia 3-4 th</li><li>i. Kelompok 9 menyusun menu bayi usia 4-5 th</li><li>j. Kelompok 10 menyusun menu bayi usia 4-5 th</li><li>k. Kelompok 11 menyusun menu bayi usia 4-5 th</li></ol></li><li>3. Tiap kelompok mendapat tugas untuk mengolah menu seimbang untuk bayi dan balita.</li></ol> <p><b>Mengasosiasikan:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Selama siswa bekerja didalam kelompok, guru memperhatikan dan mendorong semua siswa untuk terlibat mengolah menu seimbang untuk bayi dan balita.</li><li>2. Beberapa kelompok (tidak harus yang terbaik) diminta untuk mempresentasikan hasilnya di depan kelas dengan membawa masakan yang sudah diolahnya,</li></ol>	<p>285 menit</p>

	<p>sementara kelompok lain menanggapi apa yang di presentasikan.</p> <p>3. Guru mengumpulkan hasil diskusi tiap kelompok.</p> <p><b>Menyimpulkan:</b></p> <p>1. Dengan Tanya jawab, guru mengarahkan semua siswa pada kesimpulan cara mengolah menu seimbang untuk bayi dan balita.</p>	
<b>Penutup</b>	<p>1. Siswa diminta menyimpulkan tentang megolah menu seimbang untuk menu seimbang untuk bayi dan balita.</p> <p>2. Guru mengakhiri pembelajaran dengan mengucapkan rasa syukur kepada Allah SWT bahwa pertemuan kali ini telah berlangsung dengan baik dan lancar.</p>	15 menit

**Pertemuan 6**

<b>Kegiatan</b>	<b>Deskripsi Pembelajaran</b>	<b>Alokasi Waktu</b>
<b>Pendahuluan</b>	<p>1. Guru mempersiapkan kelas agar lebih kondusif untuk proses belajar mengajar, berdoa, kebersihan ruang kelas, presensi, menyiapkan media dan alat serta buku yng diperlukan.</p> <p>2. Guru menyampaikan topik tentang menu seimbang untuk bayi dan balita.</p> <p>3. Guru memberikan penguatan tentang aspek motivasi belajar dan sikap spritual.</p> <p>4. Guru menegaskan kembali tentang topik dan menyampaikan kompetensi atau tujuan yang akan dicapai.</p>	15 menit
<b>Inti</b>	<p><b>Mengamati:</b></p> <p>1. Mengamati foto/gambar/film/atau membaca Hand Out tentang menu seimbang bayi dan balita</p> <p>2. Siswa mengangapi presentasi guru dan menayakan materi yang belum jelas praktik mengo;ah menu seimbang untuk bayi dan balita.</p> <p><b>Menanya:</b></p> <p>1. Dengan Tanya jawab, siswa diarahkan untuk memahami cara mengolah menu seimbang untuk bayi dan balita.</p>	285 menit

	<p><b>Mengeksperimenkan/Mengeksplorasi:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Guru membagi peserta didik menjadi 11 kelompok terdiri dari 3 peserta didik</li><li>2. Siswa secara berkelompok mengolah menu:<ol style="list-style-type: none"><li>a. Kelompok 1 menyusun menu bayi usia 3-4 th</li><li>b. Kelompok 2 menyusun menu bayi usia 3-4 th</li><li>c. Kelompok 3 menyusun menu bayi usia 4-5 th</li><li>d. Kelompok 4 menyusun menu bayi usia 4-5 th</li><li>e. Kelompok 5 menyusun menu bayi usia 4-5 th</li><li>f. Kelompok 6 menyusun menu bayi usia 7-8 bln</li><li>g. Kelompok 7 menyusun menu bayi usia 8-10 bln</li><li>h. Kelompok 8 menyusun menu bayi usia 11-12 bln</li><li>i. Kelompok 9 menyusun menu bayi usia 1-3 th</li><li>j. Kelompok 10 menyusun menu bayi usia 1-3 th</li><li>k. Kelompok 11 menyusun menu bayi usia 3-4 th</li></ol></li><li>3. Tiap kelompok mendapat tugas untuk mengolah menu seimbang untuk bayi dan balita.</li></ol> <p><b>Mengasosiasikan:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Selama siswa bekerja didalam kelompok, guru memperhatikan dan mendorong semua siswa untuk terlibat mengolah menu seimbang untuk bayi dan balita.</li><li>2. Beberapa kelompok (tidak harus yang terbaik) diminta untuk mempresentasikan hasilnya di depan kelas dengan membawa masakan yang sudah diolahnya, sementara kelompok lain menanggapi apa yang di presentasikan.</li><li>3. Guru mengumpulkan hasil diskusi tiap kelompok.</li></ol> <p><b>Menyimpulkan:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Dengan Tanya jawab, guru mengarahkan semua siswa pada kesimpulan cara mengolah menu seimbang untuk bayi dan balita.</li></ol>	
<b>Penutup</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Siswa diminta menyimpulkan tentang megolah menu seimbang untuk menu seimbang untuk bayi dan balita.</li><li>2. Guru mengakhiri pembelajaran dengan mengucapkan rasa syukur kepada Allah SWT bahwa pertemuan kali ini telah berlangsung dengan baik dan lancar.</li></ol>	15 menit

**H. Penilaian Proses dan Hasil Pembelajaran**

- 1. Teknik Penilaian: Pengamatan, Post Test, Hasil Kerja Siswa dan Test Tertulis.
- 2. Prosedur Penilaian:

No	Aspek Yang Dinilai	Teknik Penilaian	Waktu Penilaian
1	Sikap <ul style="list-style-type: none"><li>a. Terlibat aktif dalam pembelajaran teori maupun praktik.</li><li>b. Bekerja sama dalam kegiatan kelompok.</li><li>c. Toleran terhadap proses pemecahan masalah yang berbeda dan kreatif.</li></ul>	Pengamatan	Selama pembelajaran, saat diskusi dan praktik mengoprasikan alat.
2	Pengetahuan Menu seimbang untuk bayi dan balita	Test Tertulis Test Praktik	Penyelesaian tugas indovidu dan kelompok.
3	Keterampilan <ul style="list-style-type: none"><li>a. Terampil membuat menu seimbang bayi dan balita</li><li>b. Hasil masakan siswa.</li></ul>	Pengamatan Test Praktik	Penyelesaian tugas individu.

- 3. Pedoman Penskoran (terlampir)

Guru Pembimbing

Madya Nafun Nurul Barokah, S.Pd.T  
NIP. 19781010 200902 2001

Klaten, Agustus 2014  
Mahasiswa PPL,

Grifita Tresna Monika  
NIM. 13511245007

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

<b>Satuan Pendidikan</b>	: SMK Negeri 3 Klaten
<b>Kelas/Semester</b>	: XI / I
<b>Mata Pelajaran</b>	: Ilmu Gizi
<b>Tema</b>	: Mengolah Menu Seimbang untuk Remaja dan dewasa
<b>Pertemuan ke-</b>	: 7-10
<b>Alokasi Waktu</b>	: 4 x pertemuan (5×45 menit)

**A. Kompetensi Inti**

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Mengembangkan prilaku (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah, lingkungan, gotong royong, kerjasama, cinta damai, responsif, dan proaktif) dan menunjukan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan bangsa dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan faktual, konseptual, dan procedural dalam pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab phenomena dan kejadian dalam bidang kerja yang spesifik untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya disekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, dan mampu melaksanakan tugas spesifik dibawah pengawasan langsung.

**B. Kompetensi Dasar Dan Indikator**

- 1.1 Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
- 2.1 Memiliki motivasi internal, kemampuan bekerjasama, konsisten, sikap disiplin, rasa percaya diri, dan sikap toleransi dalam perbedaan strategi berpikir dalam memilih dan menerapkan strategi menyelesaikan masalah.
- 2.2 Mampu mentransformasi diri dalam prilaku jujur, tangguh menghadapi masala, kritis dan disiplin dalam melakukan tugas belajar matematika.
- 2.3 Menunjukkan sikap bertanggung jawa, rasa ingin tahu, jujur dan perilaku peduli lingkungan.
- 4.8 Mengevaluasi rancangan menu seimbang untuk remaja dan dewasa setelah diolah
  - Mengevaluasi rancangan menu seimbang untuk remaja dan dewasa berdasarkan kandungan zat gizi dan teknik pengolahan



### **C. Tujuan Pembelajaran**

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran membuat rancangan menu seimbang untuk remaja dan dewasa peserta didik dapat:

1. Peserta didik dapat mengolah menu seimbang untuk remaja
2. Peserta didik dapat mengevaluasi rancangan menu seimbang untuk remaja dan dewasa setelah diolah

### **D. Materi Pembelajaran**

1. Pengertian gizi seimbang untuk remaja dan dewasa.
2. Prinsip gizi seimbang untuk remaja dan dewasa
3. Factor-faktor yang mempengaruhi gizi seimbang untuk remaja dan dewasa.
4. Jenis-jenis menu seimbang untuk remaja dan dewasa
5. Macam-macam makanan seimbang untuk remaja dan dewasa
6. Tujuan menyusun menu seimbang untuk remaja dan dewasa
7. Membuat/menyusun menu seimbang untuk remaja dan dewasa

### **E. Metode Pembelajaran**

1. Pendekatan : *Scientific Learning*.
2. Model/Strategi : *Discovery Learning*.
3. Metode : Ceramah, Diskusi, Tanya Jawab dan Penugasan.

### **F. Media, Alat dan Sumber Belajar**

1. Media : Laptop, LCD, Hand Out menu seimbang untuk remaja dan dewasa
2. Alat : Foto/Gambar/Film.
3. Sumber belajar:

Rizqie Auliana. 1999. *Gizi dan Pengolahan Pangan*. Yogyakarta: Adicitra Karya Nusa

Kartasapoetra dan Marsetyo. 1995. *Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Rineka Cipta

Marmi. 2013. *GIZI DALAM KESEHATAN REPRODUKSI*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

G. Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan 7

Kegiatan	Deskripsi Pembelajaran	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> <li>Guru mempersiapkan kelas agar lebih kondusif untuk proses belajar mengajar, berdoa, kebersihan ruang kelas, presensi, menyiapkan media dan alat serta buku yang diperlukan.</li> <li>Guru menyampaikan topik tentang menu seimbang untuk remaja</li> <li>Guru memberikan penguatan tentang aspek motivasi belajar dan sikap spritual.</li> <li>Guru menegaskan kembali tentang topik dan menyampaikan kompetensi atau tujuan yang akan dicapai.</li> </ol>	15 menit
Inti	<p><b>Mengamati:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Mengamati foto/gambar/film/atau membaca Hand Out tentang menu seimbang remaja</li> <li>Siswa mengangapi presentasi guru dan menayakan materi yang belum jelas praktik mengolah menu seimbang untuk remaja.</li> </ol> <p><b>Menanya:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Dengan Tanya jawab, siswa diarahkan untuk memahami cara mengolah menu seimbang untuk remaja.</li> </ol> <p><b>Mengeksperimenkan/Mengeksplorasikan:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Guru membagi peserta didik menjadi 11 kelompok terdiri dari 3 peserta didik</li> <li>Siswa secara berkelompok mengolah menu:               <ol style="list-style-type: none"> <li>Kelompok 1 menyusun menu anak-anak 6-12 th</li> <li>Kelompok 2 menyusun menu anak-anak 6- 12 th</li> <li>Kelompok 3 menyusun menu anak-anak 6- 12 th</li> <li>Kelompok 4 menyusun menu anak-anak 6- 12 th</li> <li>Kelompok 5 menyusun menu anak-anak 6- 12 th</li> <li>Kelompok 6 menyusun menu remaja 13-15 th</li> <li>Kelompok 7 menyusun menu remaja 13-15 th</li> <li>Kelompok 8 menyusun menu remaja 13-15 th</li> <li>Kelompok 9 menyusun menu remaja 13-15 th</li> <li>Kelompok 10 menyusun menu remaja 13-15 th</li> <li>Kelompok 11 menyusun menu remaja 13-15 th</li> </ol> </li> </ol>	285 menit

	<p>3. Tiap kelompok mendapat tugas untuk mengolah menu seimbang untuk remaja.</p> <p><b>Mengasosiasikan:</b></p> <p>1. Selama siswa bekerja didalam kelompok, guru memperhatikan dan mendorong semua siswa untuk terlibat mengolah menu seimbang untuk remaja</p> <p>2. Beberapa kelompok (tidak harus yang terbaik) diminta untuk mempresentasikan hasilnya di depan kelas dengan membawa masakan yang sudah diolahnya, sementara kelompok lain menanggapi apa yang di presentasikan.</p> <p>3. Guru mengumpulkan hasil diskusi tiap kelompok.</p> <p><b>Menyimpulkan:</b></p> <p>1. Dengan Tanya jawab, guru mengarahkan semua siswa pada kesimpulan cara mengolah menu seimbang untuk remaja.</p>	
<b>Penutup</b>	<p>1. Siswa diminta menyimpulkan tentang megolah menu seimbang untuk remaja.</p> <p>2. Guru mengakhiri pembelajaran dengan mengucapkan rasa syukur kepada Allah SWT bahwa pertemuan kali ini telah berlangsung dengan baik dan lancar.</p>	15 menit

**Pertemuan 8**

<b>Kegiatan</b>	<b>Deskripsi Pembelajaran</b>	<b>Alokasi Waktu</b>
<b>Pendahuluan</b>	<p>1. Guru mempersiapkan kelas agar lebih kondusif untuk proses belajar mengajar, berdoa, kebersihan ruang kelas, presensi, menyiapkan media dan alat serta buku yng diperlukan.</p> <p>2. Guru menyampaikan topik tentang menu seimbang untuk remaja</p> <p>3. Guru memberikan penguatan tentang aspek motivasi belajar dan sikap spritual.</p> <p>4. Guru menegaskan kembali tentang topik dan menyampaikan kompetensi atau tujuan yang akan dicapai.</p>	15 menit
<b>Inti</b>	<p><b>Mengamati:</b></p> <p>1. Mengamati foto/gambar/film/atau membaca Hand Out tentang menu seimbang remaja</p>	285 menit

	<p>2. Siswa menganggapi presentasi guru dan menayakan materi yang belum jelas praktik mengolah menu seimbang untuk remaja.</p> <p><b>Menanya:</b></p> <p>1. Dengan Tanya jawab, siswa diarahkan untuk memahami cara mengolah menu seimbang untuk remaja.</p> <p><b>Mengeksperimenkan/Mengeksplorasi:</b></p> <p>1. Guru membagi peserta didik menjadi 11 kelompok terdiri dari 3 peserta didik</p> <p>2. Siswa secara berkelompok mengolah menu:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a. Kelompok 1 menyusun menu remaja 13-15 th</li><li>b. Kelompok 2 menyusun menu remaja 13-15 th</li><li>c. Kelompok 3 menyusun menu remaja 13-15 th</li><li>d. Kelompok 4 menyusun menu remaja 13-15 th</li><li>e. Kelompok 5 menyusun menu remaja 13-15 th</li><li>f. Kelompok 6 menyusun menu anak-anak 6-12 th</li><li>g. Kelompok 7 menyusun menu anak-anak 6- 12 t</li><li>h. Kelompok 8 menyusun menu anak-anak 6- 12 th</li><li>i. Kelompok 9 menyusun menu anak-anak 6- 12 th</li><li>j. Kelompok 10 menyusun menu anak-anak 6- 12 th</li><li>k. Kelompok 11 menyusun menu anak-anak 6- 12 th</li></ul> <p>3. Tiap kelompok mendapat tugas untuk mengolah menu seimbang untuk remaja.</p> <p><b>Mengasosiasikan:</b></p> <p>1. Selama siswa bekerja didalam kelompok, guru memperhatikan dan mendorong semua siswa untuk terlibat mengolah menu seimbang untuk remaja</p> <p>2. Beberapa kelompok (tidak harus yang terbaik) diminta untuk mempresentasikan hasilnya di depan kelas dengan membawa masakan yang sudah diolahnya, sementara kelompok lain menanggapi apa yang di presentasikan.</p> <p>3. Guru mengumpulkan hasil diskusi tiap kelompok.</p> <p><b>Menyimpulkan:</b></p> <p>1. Dengan Tanya jawab, guru mengarahkan semua siswa pada kesimpulan cara mengolah menu seimbang untuk remaja.</p>	
--	---	--

<b>Penutup</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Siswa diminta menyimpulkan tentang megolah menu seimbang untuk remaja.</li> <li>Guru mengakhiri pembelajaran dengan mengucapkan rasa syukur kepada Allah SWT bahwa pertemuan kali ini telah berlangsung dengan baik dan lancar.</li> </ol>	15 menit
----------------	---	----------

**Pertemuan 9**

Kegiatan	Deskripsi Pembelajaran	Alokasi Waktu
<b>Pendahuluan</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Guru mempersiapkan kelas agar lebih kondusif untuk proses belajar mengajar, berdoa, kebersihan ruang kelas, presensi, menyiapkan media dan alat serta buku yang diperlukan.</li> <li>Guru menyampaikan topik tentang menu seimbang untuk dewasa</li> <li>Guru memberikan penguatan tentang aspek motivasi belajar dan sikap spritual.</li> <li>Guru menegaskan kembali tentang topik dan menyampaikan kompetensi atau tujuan yang akan dicapai.</li> </ol>	15 menit
<b>Inti</b>	<p><b>Mengamati:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Mengamati foto/gambar/film/atau membaca Hand Out tentang menu seimbang dewasa</li> <li>Siswa mengangapi presentasi guru dan menayakan materi yang belum jelas praktik mengolah menu seimbang untuk dewasa</li> </ol> <p><b>Menanya:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Dengan Tanya jawab, siswa diarahkan untuk memahami cara mengolah menu seimbang untuk dewasa</li> </ol> <p><b>Mengeksperimenkan/Mengeksplorasikan:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Guru membagi peserta didik menjadi 11 kelompok terdiri dari 3 peserta didik</li> <li>Siswa secara berkelompok mengolah menu:               <ol style="list-style-type: none"> <li>Kelompok 1 menyusun menu pra dewasa 16-20 th</li> <li>Kelompok 2 menyusun menu pra dewasa 16-20 th</li> <li>Kelompok 3 menyusun menu pra dewasa 16-20 th</li> <li>Kelompok 4 menyusun menu pra dewasa 16-20 th</li> <li>Kelompok 5 menyusun menu pra dewasa 16-20 th</li> <li>Kelompok 6 menyusun menu pra dewasa 16-20 th</li> </ol> </li> </ol>	285 menit

	<p>g. Kelompok 7 menyusun menu dewasa II 50-60 th</p> <p>h. Kelompok 8 menyusun menu dewasa II 50-60 th</p> <p>i. Kelompok 9 menyusun menu dewasa II 50-60 th</p> <p>j. Kelompok 10 menyusun menu dewasa II 50-60 th</p> <p>k. Kelompok 11 menyusun menu dewasa II 50-60 th</p> <p>3. Tiap kelompok mendapat tugas untuk mengolah menu seimbang untuk dewasa.</p> <p><b>Mengasosiasikan:</b></p> <p>1. Selama siswa bekerja didalam kelompok, guru memperhatikan dan mendorong semua siswa untuk terlibat mengolah menu seimbang untuk dewasa</p> <p>2. Beberapa kelompok (tidak harus yang terbaik) diminta untuk mempresentasikan hasilnya di depan kelas dengan membawa masakan yang sudah diolahnya, sementara kelompok lain menanggapi apa yang di presentasikan.</p> <p>3. Guru mengumpulkan hasil diskusi tiap kelompok.</p> <p><b>Menyimpulkan:</b></p> <p>1. Dengan Tanya jawab, guru mengarahkan semua siswa pada kesimpulan cara mengolah menu seimbang untuk dewasa</p>	
<b>Penutup</b>	<p>1. Siswa diminta menyimpulkan tentang megolah menu seimbang untuk dewasa</p> <p>2. Guru mengakhiri pembelajaran dengan mengucapkan rasa syukur kepada Allah SWT bahwa pertemuan kali ini telah berlangsung dengan baik dan lancar.</p>	15 menit

**Pertemuan 10**

<b>Kegiatan</b>	<b>Deskripsi Pembelajaran</b>	<b>Alokasi Waktu</b>
<b>Pendahuluan</b>	<p>1. Guru mempersiapkan kelas agar lebih kondusif untuk proses belajar mengajar, berdoa, kebersihan ruang kelas, presensi, menyiapkan media dan alat serta buku yang diperlukan.</p> <p>2. Guru menyampaikan topik tentang menu seimbang untuk dewasa</p> <p>3. Guru memberikan penguatan tentang aspek motivasi belajar dan sikap spritual.</p>	15 menit



	4. Guru menegaskan kembali tentang topik dan menyampaikan kompetensi atau tujuan yang akan dicapai.	
<b>Inti</b>	<p><b>Mengamati:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mengamati foto/gambar/film/atau membaca Hand Out tentang menu seimbang dewasa</li><li>2. Siswa mengangapi presentasi guru dan menayakan materi yang belum jelas praktik mengolah menu seimbang untuk dewasa</li></ol> <p><b>Menanya:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Dengan Tanya jawab, siswa diarahkan untuk memahami cara mengolah menu seimbang untuk dewasa</li></ol> <p><b>Mengeksperimenkan/Mengeksplorasikan:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Guru membagi peserta didik menjadi 11 kelompok terdiri dari 3 peserta didik</li><li>2. Siswa secara berkelompok mengolah menu:<ol style="list-style-type: none"><li>a. Kelompok 1 menyusun menu dewasa II 50-60 th</li><li>b. Kelompok 2 menyusun menu dewasa II 50-60 th</li><li>c. Kelompok 3 menyusun menu dewasa II 50-60 th</li><li>d. Kelompok 4 menyusun menu dewasa II 50-60 th</li><li>e. Kelompok 5 menyusun menu dewasa II 50-60 th</li><li>f. Kelompok 6 menyusun menu dewasa II 50-60 th</li><li>g. Kelompok 7 menyusun menu pra dewasa 16-20 th</li><li>h. Kelompok 8 menyusun menu pra dewasa 16-20 th</li><li>i. Kelompok 9 menyusun menu pra dewasa 16-20 th</li><li>j. Kelompok 10 menyusun menu pra dewasa 16-20 th</li><li>k. Kelompok 11 menyusun menu pra dewasa 16-20 th</li></ol></li><li>3. Tiap kelompok mendapat tugas untuk mengolah menu seimbang untuk dewasa.</li></ol> <p><b>Mengasosiasikan:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Selama siswa bekerja didalam kelompok, guru memperhatikan dan mendorong semua siswa untuk terlibat mengolah menu seimbang untuk dewasa</li><li>2. Beberapa kelompok (tidak harus yang terbaik) diminta untuk mempresentasikan hasilnya di depan kelas dengan membawa masakan yang sudah diolahnya, sementara kelompok lain menaggapi apa yang di presentasikan.</li><li>3. Guru mengumpulkan hasil diskusi tiap kelompok.</li></ol>	285 menit

	<b>Menyimpulkan:</b>  1. Dengan Tanya jawab, guru mengarahkan semua siswa pada kesimpulan cara mengolah menu seimbang untuk dewasa	
<b>Penutup</b>	1. Siswa diminta menyimpulkan tentang megolah menu seimbang untuk dewasa  2. Guru mengakhiri pembelajaran dengan mengucapkan rasa syukur kepada Allah SWT bahwa pertemuan kali ini telah berlangsung dengan baik dan lancar.	15 menit

**H. Penilaian Proses dan Hasil Pembelajaran**

- 1. Teknik Penilaian: Pengamatan, Post Test, Hasil Kerja Siswa dan Test Tertulis.
- 2. Prosedur Penilaian:

No	Aspek Yang Dinilai	Teknik Penilaian	Waktu Penilaian
1	Sikap a. Terlibat aktif dalam pembelajaran teori maupun praktik. b. Bekerja sama dalam kegiatan kelompok. c. Toleran terhadap proses pemecahan masalah yang berbeda dan kreatif.	Pengamatan	Selama pembelajaran, saat diskusi dan praktik mengoprasikan alat.
2	Pengetahuan Menu seimbang untuk Remaja	Test Tertulis Test Praktik	Penyelesaian tugas indovidu dan kelompok.
3	Keterampilan a. Terampil membuat menu seimbang untuk Remaja b. Hasil masakan siswa.	Pengamatan Test Praktik	Penyelesaian tugas individu.

- 3. Pedoman Penskoran (terlampir)

Guru Pembimbing

Madya Nafun Nurul Barokah, S.Pd.T  
NIP. 19781010 200902 2001

Klaten,   September 2014  
Mahasiswa PPL,

Grifita Tresna Monika  
NIM. 13511245007

## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

<b>Satuan Pendidikan</b>	: SMK Negeri 3 Klaten
<b>Kelas/Semester</b>	: XI / I
<b>Mata Pelajaran</b>	: Ilmu Gizi
<b>Tema</b>	: Mengolah Menu Seimbang untuk Lansia
<b>Pertemuan ke-</b>	: 11
<b>Alokasi Waktu</b>	: 1 × pertemuan (5×45 menit)

### **A. Kompetensi Inti**

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Mengembangkan perilaku (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah, lingkungan, gotong royong, kerjasama, cinta damai, responsif, dan proaktif) dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan bangsa dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan faktual, konseptual, dan procedural dalam pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian dalam bidang kerja yang spesifik untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, dan mampu melaksanakan tugas spesifik dibawah pengawasan langsung.

### **B. Kompetensi Dasar Dan Indikator**

- 1.1 Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
- 2.1 Memiliki motivasi internal, kemampuan bekerjasama, konsisten, sikap disiplin, rasa percaya diri, dan sikap toleransi dalam perbedaan strategi berpikir dalam memilih dan menerapkan strategi menyelesaikan masalah.
- 2.2 Mampu mentransformasi diri dalam perilaku jujur, tangguh menghadapi masalah, kritis dan disiplin dalam melakukan tugas belajar matematika.

2.3 Menunjukkan sikap bertanggung jawab, rasa ingin tahu, jujur dan perilaku peduli lingkungan.

4.8 Mengevaluasi rancangan menu seimbang untuk lansia setelah diolah

- Mengevaluasi rancangan menu seimbang untuk lansia berdasarkan kandungan zat gizi dan teknik pengolahan

### **C. Tujuan Pembelajaran**

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran membuat rancangan menu seimbang untuk lansia peserta didik dapat:

1. Peserta didik dapat mengolah menu seimbang untuk lansia
2. Peserta didik dapat mengevaluasi rancangan menu seimbang untuk lansia setelah diolah

### **D. Materi Pembelajaran**

1. Pengertian gizi seimbang bagi lansia
2. Prinsip gizi seimbang pada lansia
3. Factor-faktor yang mempengaruhi gizi seimbang untuk lansia.
4. Jenis-jenis menu seimbang untuk lansia
5. Macam-macam makanan seimbang untuk lansia
6. Tujuan menyusun menu seimbang untuk lansia
7. Membuat/menyusun menu seimbang untuk lansia

### **E. Metode Pembelajaran**

1. Pendekatan : *Scientific Learning*.
2. Model/Strategi : *Discovery Learning*
3. Metode : Ceramah, Diskusi, Tanya Jawab dan Penugasan.

### **F. Media, Alat dan Sumber Belajar**

1. Media : Laptop, LCD, Hand Out menu seimbang untuk lansia
2. Alat : Foto/Gambar/Film.
3. Sumber belajar:

Rizqie Auliana. 1999. *Gizi dan Pengolahan Pangan*. Yogyakarta: Adicitra Karya  
Nusa

Kartasapoetra dan Marsetyo. 1995. *Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Rineka Cipta

Marmi. 2013. *GIZI DALAM KESEHATAN REPRODUKSI*. Yogyakarta: Pustaka  
Pelajar

## G. Kegiatan Pembelajaran

### Pertemuan 11

Kegiatan	Deskripsi Pembelajaran	Alokasi Waktu
<b>Pendahuluan</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Guru mempersiapkan kelas agar lebih kondusif untuk proses belajar mengajar, berdoa, kebersihan ruang kelas, presensi, menyiapkan media dan alat serta buku yang diperlukan.</li><li>2. Guru menyampaikan topik tentang menu seimbang untuk lansia</li><li>3. Guru memberikan penguatan tentang aspek motivasi belajar dan sikap spritual.</li><li>4. Guru menegaskan kembali tentang topik dan menyampaikan kompetensi atau tujuan yang akan dicapai.</li></ol>	15 menit
<b>Inti</b>	<p><b>Mengamati:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mengamati foto/gambar/film/atau membaca Hand Out tentang menu seimbang lansia</li><li>2. Siswa mengangapi presentasi guru dan menayakan materi yang belum jelas praktik mengolah menu seimbang untuk lansia.</li></ol> <p><b>Menanya:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Dengan Tanya jawab, siswa diarahkan untuk memahami cara mengolah menu seimbang untuk lansia.</li></ol> <p><b>Mengeksperimenkan/Mengeksplorasikan:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Guru membagi peserta didik menjadi 11 kelompok terdiri dari 3 peserta didik</li><li>2. Siswa secara berkelompok mengolah menu:<ol style="list-style-type: none"><li>a. Kelompok 1 menyusun menu lansia di atas 60 th</li><li>b. Kelompok 2 menyusun menu lansia di atas 60 th</li><li>c. Kelompok 3 menyusun menu lansia di atas 60 th</li><li>d. Kelompok 4 menyusun menu lansia di atas 60 th</li></ol></li></ol>	285 menit

	<p>e. Kelompok 5 menyusun menu lansia di atas 60 th</p> <p>f. Kelompok 6 menyusun menu lansia di atas 60 th</p> <p>g. Kelompok 7 menyusun menu lansia di atas 60 th</p> <p>h. Kelompok 8 menyusun menu lansia di atas 60 th</p> <p>i. Kelompok 9 menyusun menu lansia di atas 60 th</p> <p>j. Kelompok 10 menyusun menu lansia di atas 60 th</p> <p>k. Kelompok 11 menyusun menu lansia di atas 60 th</p> <p>3. Tiap kelompok mendapat tugas untuk mengolah menu seimbang untuk lansia.</p> <p><b>Mengasosiasikan:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Selama siswa bekerja didalam kelompok, guru memperhatikan dan mendorong semua siswa untuk terlibat mengolah menu seimbang untuk lansia</li> <li>2. Beberapa kelompok (tidak harus yang terbaik) diminta untuk mempresentasikan hasilnya di depan kelas dengan membawa masakan yang sudah diolahnya, sementara kelompok lain menanggapi apa yang di presentasikan.</li> <li>3. Guru mengumpulkan hasil diskusi tiap kelompok.</li> </ol> <p><b>Menyimpulkan:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dengan Tanya jawab, guru mengarahkan semua siswa pada kesimpulan cara mengolah menu seimbang untuk lansia.</li> </ol>	
<b>Penutup</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa diminta menyimpulkan tentang megolah menu seimbang untuk lansia.</li> <li>2. Guru mengakhiri pembelajaran dengan mengucapkan rasa syukur kepada Allah SWT bahwa pertemuan kali ini telah berlangsung dengan baik dan lancar.</li> </ol>	15 menit

## H. Penilaian Proses dan Hasil Pembelajaran

1. Teknik Penilaian: Pengamatan, Post Test, Hasil Kerja Siswa dan Test Tertulis.
2. Prosedur Penilaian:

No	Aspek Yang Dinilai	Teknik Penilaian	Waktu Penilaian
1	Sikap <ol style="list-style-type: none"><li>a. Terlibat aktif dalam pembelajaran teori maupun praktik.</li><li>b. Bekerja sama dalam kegiatan kelompok.</li><li>c. Toleran terhadap proses pemecahan masalah yang berbeda dan kreatif.</li></ol>	Pengamatan	Selama pembelajaran, saat diskusi dan praktik mengoprasikan alat.
2	Pengetahuan Menu seimbang untuk lansia	Test Tertulis Test Praktik	Penyelesaian tugas indovidu dan kelompok.
3	Keterampilan <ol style="list-style-type: none"><li>a. Terampil membuat menu seimbang untuk lansia</li><li>b. Hasil masakan siswa.</li></ol>	Pengamatan Test Praktik	Penyelesaian tugas individu.

3. Pedoman Penskoran (terlampir)

Guru Pembimbing

Madya Nafun Nurul Barokah, S.Pd.T

NIP. 19781010 200902 2001

Klaten, September 2014

Mahasiswa PPL,

Grifita Tresna Monika

NIM. 13511245007



**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

<b>Satuan Pendidikan</b>	: SMK Negeri 3 Klaten
<b>Kelas/Semester</b>	: XI / I
<b>Mata Pelajaran</b>	: Ilmu Gizi
<b>Tema</b>	: Mengolah Menu Seimbang untuk ibu hamil dan menyusui
<b>Pertemuan ke-</b>	: 12-13
<b>Alokasi Waktu</b>	: 2 x pertemuan (5×45 menit)

**A. Kompetensi Inti**

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Mengembangkan prilaku (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah, lingkungan, gotong royong, kerjasama, cinta damai, responsif, dan proaktif) dan menunjukan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan bangsa dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan faktual, konseptual, dan procedural dalam pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab phenomena dan kejadian dalam bidang kerja yang spesifik untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya disekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, dan mampu melaksanakan tugas spesifik dibawah pengawasan langsung.

**B. Kompetensi Dasar Dan Indikator**

- 1.1 Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
- 2.1 Memiliki motivasi internal, kemampuan bekerjasama, konsisten, sikap disiplin, rasa percaya diri, dan sikap toleransi dalam perbedaan strategi berpikir dalam memilih dan menerapkan strategi menyelesaikan masalah.
- 2.2 Mampu mentransformasi diri dalam prilaku jujur, tangguh menghadapi masala, kritis dan disiplin dalam melakukan tugas belajar matematika.
- 2.3 Menunjukkan sikap bertanggung jawa, rasa ingin tahu, jujur dan perilaku peduli lingkungan.
- 4.8 Mengevaluasi rancangan menu seimbang untuk ibu hamil dan menyusui setelah diolah
  - Mengevaluasi rancangan menu seimbang untuk ibu hamil dan menyusui berdasarkan kandungan zat gizi dan teknik pengolahan

### **C. Tujuan Pembelajaran**

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran membuat rancangan menu seimbang untuk ibu hamil dan menyusui peserta didik dapat:

1. Peserta didik dapat mengolah menu seimbang untuk ibu hamil dan menyusui
2. Peserta didik dapat mengevaluasi rancangan menu seimbang untuk ibu hamil dan menyusui setelah diolah

### **D. Materi Pembelajaran**

1. Pengertian gizi seimbang bagi ibu hamil dan menyusui
2. Prinsip gizi seimbang pada ibu hamil dan menyusui
3. Factor-faktor yang mempengaruhi gizi seimbang untuk ibu hamil dan menyusui
4. Jenis-jenis menu seimbang untuk ibu hamil dan menyusui
5. Macam-macam makanan seimbang untuk ibu hamil dan menyusui
6. Tujuan menyusun menu seimbang untuk ibu hamil dan menyusui
7. Membuat/menyusun menu seimbang untuk ibu hamil dan menyusui

### **E. Metode Pembelajaran**

1. Pendekatan : *Scientific Learning*
2. Model/Strategi : *Discovery Learning*.
3. Metode : Ceramah, Diskusi, Tanya Jawab dan Penugasan.

### **F. Media, Alat dan Sumber Belajar**

1. Media : Laptop, LCD, Hand Out menu seimbang untuk ibu hamil dan menyusui
2. Alat : Foto/Gambar/Film.
3. Sumber belajar:

Rizqie Auliana. 1999. *Gizi dan Pengolahan Pangan*. Yogyakarta: Adicitra Karya Nusa

Kartasapoetra dan Marsetyo. 1995. *Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Rineka Cipta

Marmi. 2013. *GIZI DALAM KESEHATAN REPRODUKSI*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

G. Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan 12

Kegiatan	Deskripsi Pembelajaran	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Guru mempersiapkan kelas agar lebih kondusif untuk proses belajar mengajar, berdoa, kebersihan ruang kelas, presensi, menyiapkan media dan alat serta buku yang diperlukan.</li><li>2. Guru menyampaikan topik tentang menu seimbang untuk ibu hamil</li><li>3. Guru memberikan penguatan tentang aspek motivasi belajar dan sikap spritual.</li><li>4. Guru menegaskan kembali tentang topik dan menyampaikan kompetensi atau tujuan yang akan dicapai.</li></ol>	15 menit
Inti	<p><b>Mengamati:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mengamati foto/gambar/film/atau membaca Hand Out tentang menu seimbang ibu hamil</li><li>2. Siswa mengangapi presentasi guru dan menayakan materi yang belum jelas praktik mengolah menu seimbang untuk ibu hamil</li></ol> <p><b>Menanya:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Dengan Tanya jawab, siswa diarahkan untuk memahami cara mengolah menu seimbang untuk ibu hamil</li></ol> <p><b>Mengeksperimenkan/Mengeksplorasikan:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Guru membagi peserta didik menjadi 11 kelompok terdiri dari 3 peserta didik</li><li>2. Siswa secara berkelompok mengolah menu:<ol style="list-style-type: none"><li>a. Kelompok 1 menyusun menu ibu hamil</li><li>b. Kelompok 2 menyusun menu ibu hamil</li><li>c. Kelompok 3 menyusun menu ibu hamil</li><li>d. Kelompok 4 menyusun menu ibu hamil</li><li>e. Kelompok 5 menyusun menu ibu hamil</li><li>f. Kelompok 6 menyusun menu ibu hamil</li><li>g. Kelompok 7 menyusun menu ibu hamil</li><li>h. Kelompok 8 menyusun menu ibu hamil</li><li>i. Kelompok 9 menyusun menu ibu hamil</li></ol></li></ol>	285 menit

	<p>j. Kelompok 10 menyusun menu ibu hamil</p> <p>k. Kelompok 11 menyusun menu ibu hamil</p> <p>3. Tiap kelompok mendapat tugas untuk mengolah menu seimbang untuk ibu hamil</p> <p><b>Mengasosiasikan:</b></p> <p>1. Selama siswa bekerja didalam kelompok, guru memperhatikan dan mendorong semua siswa untuk terlibat mengolah menu seimbang untuk ibu hamil</p> <p>2. Beberapa kelompok (tidak harus yang terbaik) diminta untuk mempresentasikan hasilnya di depan kelas dengan membawa masakan yang sudah diolahnya, sementara kelompok lain menanggapi apa yang di presentasikan.</p> <p>3. Guru mengumpulkan hasil diskusi tiap kelompok.</p> <p><b>Menyimpulkan:</b></p> <p>1. Dengan Tanya jawab, guru mengarahkan semua siswa pada kesimpulan cara mengolah menu seimbang untuk ibu hamil</p>	
<b>Penutup</b>	<p>1. Siswa diminta menyimpulkan tentang megolah menu seimbang untuk ibu hamil</p> <p>2. Guru mengakhiri pembelajaran dengan mengucapkan rasa syukur kepada Allah SWT bahwa pertemuan kali ini telah berlangsung dengan baik dan lancar.</p>	15 menit

**Pertemuan 13**

<b>Kegiatan</b>	<b>Deskripsi Pembelajaran</b>	<b>Alokasi Waktu</b>
<b>Pendahuluan</b>	<p>1. Guru mempersiapkan kelas agar lebih kondusif untuk proses belajar mengajar, berdoa, kebersihan ruang kelas, presensi, menyiapkan media dan alat serta buku yang diperlukan.</p> <p>2. Guru menyampaikan topik tentang menu seimbang untuk ibu menyusui</p> <p>3. Guru memberikan penguatan tentang aspek motivasi belajar dan sikap spritual.</p> <p>4. Guru menegaskan kembali tentang topik dan menyampaikan kompetensi atau tujuan yang akan dicapai.</p>	15 menit

<b>Inti</b>	<p><b>Mengamati:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mengamati foto/gambar/film/atau membaca Hand Out tentang menu seimbang ibu menyusui</li><li>2. Siswa mengangapi presentasi guru dan menayakan materi yang belum jelas praktik mengolah menu seimbang untuk ibu menyusui.</li></ol> <p><b>Menanya:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Dengan Tanya jawab, siswa diarahkan untuk memahami cara mengolah menu seimbang untuk ibu menyusui.</li></ol> <p><b>Mengeksperimenkan/Mengeksplorasikan:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Guru membagi peserta didik menjadi 11 kelompok terdiri dari 3 peserta didik</li><li>2. Siswa secara berkelompok mengolah menu:<ol style="list-style-type: none"><li>a. Kelompok 1 menyusun menu ibu menyusui</li><li>b. Kelompok 2 menyusun menu ibu menyusui</li><li>c. Kelompok 3 menyusun menu ibu menyusui</li><li>d. Kelompok 4 menyusun menu ibu menyusui</li><li>e. Kelompok 5 menyusun menu ibu menyusui</li><li>f. Kelompok 6 menyusun menu ibu menyusui</li><li>g. Kelompok 7 menyusun menu ibu menyusui</li><li>h. Kelompok 8 menyusun menu ibu menyusui</li><li>i. Kelompok 9 menyusun menu ibu menyusui</li><li>j. Kelompok 10 menyusun menu ibu menyusui</li><li>k. Kelompok 11 menyusun menu ibu menyusui</li></ol></li><li>3. Tiap kelompok mendapat tugas untuk mengolah menu seimbang untuk ibu hamil dan menyusui.</li></ol> <p><b>Mengasosiasikan:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Selama siswa bekerja didalam kelompok, guru memperhatikan dan mendorong semua siswa untuk terlibat mengolah menu seimbang untuk ibu menyusui</li><li>2. Beberapa kelompok (tidak harus yang terbaik) diminta untuk mempresentasikan hasilnya di depan kelas dengan membawa masakan yang sudah diolahnya, sementara kelompok lain menaggapi apa yang di presentasikan.</li><li>3. Guru mengumpulkan hasil diskusi tiap kelompok.</li></ol>	<p>285 menit</p>
-------------	---	----------------------

	<b>Menyimpulkan:</b>  1. Dengan Tanya jawab, guru mengarahkan semua siswa pada kesimpulan cara mengolah menu seimbang untuk ibu menyusui.	
<b>Penutup</b>	1. Siswa diminta menyimpulkan tentang megolah menu seimbang untuk ibu menyusui.  2. Guru mengakhiri pembelajaran dengan mengucapkan rasa syukur kepada Allah SWT bahwa pertemuan kali ini telah berlangsung dengan baik dan lancar.	15 menit

**H. Penilaian Proses dan Hasil Pembelajaran**

- 1. Teknik Penilaian: Pengamatan, Post Test, Hasil Kerja Siswa dan Test Tertulis.
- 2. Prosedur Penilaian:

No	Aspek Yang Dinilai	Teknik Penilaian	Waktu Penilaian
1	Sikap <ul style="list-style-type: none"><li>a. Terlibat aktif dalam pembelajaran teori maupun praktik.</li><li>b. Bekerja sama dalam kegiatan kelompok.</li><li>c. Toleran terhadap proses pemecahan masalah yang berbeda dan kreatif.</li></ul>	Pengamatan	Selama pembelajaran, saat diskusi dan praktik mengoprasikan alat.
2	Pengetahuan Menu seimbang untuk ibu hamil dan menyusui	Test Tertulis Test Praktik	Penyelesaian tugas indovidu dan kelompok.
3	Keterampilan <ul style="list-style-type: none"><li>a. Terampil membuat menu seimbang untuk ibu hamil dan menyusui</li><li>b. Hasil masakan siswa.</li></ul>	Pengamatan Test Praktik	Penyelesaian tugas individu.

- 3. Pedoman Penskoran (terlampir)

Guru Pembimbing

Madya Nafun Nurul Barokah, S.Pd.T  
NIP. 19781010 200902 2001

Klaten, Agustus 2014  
Mahasiswa PPL,

Grifita Tresna Monika  
NIM. 13511245007



Nama Sekolah : SMK N 3 Klaten  
Program Studi Keahlian : Seni Penyajian dan Pariwisata  
Kompetensi Keahlian : Jasa Boga  
Kurikulum : 2013  
Alokasi Waktu : 40 menit  
Jumlah Soal : 13

Standar Kompetensi	Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Indikator Esensial	Pengalaman Kognitif						Bentuk Tes	No Butir
				C1	C2	C3	C4	C5	C6		
Memahami dan menerapkan pengetahuan factual, konseptual, dan prosedural, dalam pengetahuan teknologi seni, budaya dan homaniora dengan wawasan kemanusiaan,keba ngsaan,kenegaraan dan peradapan terkait penyebab phenomena dan kajian dalam bidang kerja yang spesifik untuk memecahkan masalah	Mengidentifikasi bahan makanan sumber zat tenaga	menjelaskan tujuan ilmu gizi	Mendiskripsikan zat gizi sumber tenaga		v					MT	MT 2
	mengevaluasi kasus-kasus	menebak penemu ilmu gizi				v				MT	MT 3

	kekurangan sumber zat gizi penghasil zat tenaga/energi										
	mengevaluasi kasus kelebihan sumber zat tenaga	menyebutkan fungsi karbohidrat dan lemak		v						E	E 1
	Menjelaskan pengertian ilmu gizi	menyebutkan dampak kekurangan karbohidrat dan lemak		v						E	E 2
	menjelaskan fungsi zat gizi sumber tenaga	menyebutkan dampak kelebihan karbohidrat dan lemak		v						E	E 3
		menyebutkan pengolongan karbohidrat monosakarida		v						MC	MC 1
		menyebutkan pengolongan karbohidrat disakarida					v			MC	MC 2
		menyebutkan pengolongan karbohidrat polisakarida		v						MC	MC 4
		menyebutkan penyakit kekurangan karbohidrat		v						MT	MT 4
		menyebutkan		v						MT	MT 5

		cirri-ciri penyakit kekurangan karbohidrat									
		menjelaskan penyumbang energy terbesar adalah karbohirat		v						MT	MT 1
		mengolongkan lemak						v		MC	MC 3
		menyebutkan sumber lemak nabati		v						MC	MC 5

**Nama** :

**No Absen** :

**Kelas** :

### **Tes Mandiri**

Siswa di larang MENCONTEK, bila ketahuan mencontek lembar jawaban akan di AMBIL dan di SOBEK, waktu mengerjakan soal 40 menit.

#### **A. Multipel Choise**

**Berilah tanda silang (X) pada pilihan jawaban yang sesuai dengan pertanyaan**

1. Monosakarida terbagi menjadi 3 yaitu, kecuali....
  - a. Glukosa
  - b. Galaktosa
  - c. Sukrosa
  - d. Fruktosa
2. Disakarida terbagi menjadi 3 yaitu....
  - a. Sukrosa, Laktosa, Maltosa
  - b. Sukrosa, Fruktosa, Galaktosa
  - c. Laktosa, Maltosa, Glikogen
  - d. Maltosa, Sukrosa, Galaktosa
3. Lemak dapat di golongankan menurut berbagai kriteria, kecuali....
  - a. Menurut wujud
  - b. Menurut sumber
  - c. Menurut jenis ikatan
  - d. Menurut turunannya
4. Manakah yang termasuk dalam polisakarida....
  - a. Sukrosa
  - b. Glukosa
  - c. Glikogen
  - d. Galaktosa
5. Sumber lemak yang berasal dari nabati,ke
  - a. Biji kapas
  - b. Minyak ikan sarden
  - c. Kelapa
  - d. Minyak bunga matahari

## B. Matching tes

**Berilah tanda silang (X) pada pilihan jawaban yang sesuai dengan pernyataan.**

1. Penyumbang energy utama di dalam tubuh adalah lemak.

☐

Benar

☐

Salah

2. Mencapai, memperbaiki, dan mempertahankan kesehatan tubuh melalui konsumsi makanan adalah fungsi ilmu gizi.

☐

Benar

☐

Salah

3. Mary Swartz Rose di kukuhkan sebagai Profesor Ilmu Gizi.

☐

Benar

☐

Salah

4. Kwashiorkor adalah penyakit akibat kekurangan karbohidrat.

☐

Benar

☐

Salah

5. Badan gemetar, berkeringat dingin dan Merasakan pusing di kepala bagian belakang.ciri-ciri penyakit marasmus.

☐

Benar

☐

Salah

## C. Esai

Jawablah pertanyaan ini dengan benar dan jelas!

1. Sebutkan 3 fungsi karbohidrat dan lemak di dalam tubuh?
2. Sebutkan 3 penyakit kekurangan kerbohidrat dan lemak?
3. Sebutkan 3 penyakit kelebihan karbohidrat dan lemak?

## DAFTAR ABSEN SISWA SMK N 3 KLATEN

Kompetensi Keahlian : Jasa Boga  
Mata Pelajaran : ILMU GIZI  
Kelas : X Jasa Boga I  
Semester : 1 (Satu) Gasal Tahun 2012/2013

[illegible]

24.	ROHAYATUL JANAH	8397																			
25.	SUCI ROCHANI	8398																			
26.	SWASTIKA GILANG KURNIANINGTYAS	8399																			
27.	TIA NURHAYATI	8400																			
28.	TRI SETYO BUDI	8401																			
29.	V. FINA SUNAR WAHYUNING TYAS	8402																			
30.	WAHYUTI	8403																			
31.	YENI SETYAWATI	8404																			
32.	YULI HASTUTI	8405																			

Klaten, Agustus 2014  
Mahasiswa PPL

Grifita Tresna Monika  
NIM. 13511245007



## DAFTAR ABSEN SISWA SMK N 3 KLATEN

Kompetensi Keahlian : Jasa Boga  
Mata Pelajaran : ILMU GIZI  
Kelas : X Jasa Boga 2  
Semester : 1 (Satu) Gasal Tahun 2012/20

[illegible]

25.	RISA DHEA ANANDA	8431																				
26.	RISQI KAROMATUL WALIDAH	8432																				
27.	RETNO RISKAWATI	8433																				
28.	SHOFIYYAH SALMA	8434																				
29.	SISCA RAHMAWATI	8435																				
30.	SOFIE ANGGRAENI PUSPITASARI	8436																				
31.	SUSILOWATI NURUL FATIMAH	8437																				
32.	TEGAR SETYO WICAKSONO	8438																				
33.	YHUDEN CINDY APRILIANA																					

Klaten, Agustus 2014  
Mahasiswa PPL

Grifita Tresna Monika  
NIM. 13511245007

## DAFTAR ABSEN SISWA SMK N 3 KLATEN

Kompetensi Keahlian : Jasa Boga  
Mata Pelajaran : ILMU GIZI  
Kelas : X Jasa Boga 3  
Semester : 1 (Satu) Gasal Tahun 2012/20

[illegible]

25.	Narumi Nur Utami	8463																				
26.	Nasta'in Nur Ikhsari	8464																				
27.	Nofika Ayu Nafasari	8465																				
28.	Nuri Wiyati	8466																				
29.	Rina Mutiana	8467																				
30.	Riri Kuswardiyati	8468																				
31.	Riska Oktavialina	8469																				
32.	Suparni	8470																				
33.	Tessa Yulia Helda Rahmawati	8471																				

Klaten, Agustus 2014  
Mahasiswa PPL

Grifita Tresna Monika  
NIM. 13511245007

# DAFTAR NILAI ILMU GIZI

## X JASA BOGA 1

No	Nama Siswa	NIS	Pretest Zat Tenaga	Rangkuman	Makalah	Ulangan	Remidi
1	<b>Al Thito Adriyanto Maldiani</b>	<b>8374</b>	84	8,00	77	4	4,6
2	Alma Azzahro	8375	37	8,10	82	8	7,2
3	Aloysia Sri Widayanti	8376	45	8,00	77	3,4	4,6
4	Anna Sri Widayanti	8377	32	7,00	80	3	4,4
5	Barbara Trifena	8378	54	7,10	82	4,2	3,8
6	Barbara Trifosa	8379	34	7,00	77	4,2	5,6
7	Christina Yuliana Puji Hastuti	8380	59	7,00	80	2,8	3
8	Diana Pungki	8381	64	7,30	82	2	4,2
9	Fadilla Paramita Saraswati	8382	62	8,00	77	7,6	9,6
10	Gerin Sukmawati	8383	64	7,00	82	6	8
11	indriyaningsih	8384	37	7,00	77	1,8	4
12	Katarina Novianti	8385	59	7,00	77	2,2	2,6
13	Laura Frahmahapsarani	8386	49	7,00	77	6	8,4
14	Mega Sela Tirsia Kumala	8387	35	7,00	80	6,8	5,2
15	Meri Novianti	8388	62	7,00	80	6	7,2
16	<b>Muhhamad Toha Pratama</b>	<b>8389</b>	54	7,00	77	2,8	2,4
17	Nabila Fran Issa Rosni Widyawati	8390	39	7,50	77	1,6	4,2
18	Nurul Dwi Fajarwati	8391	34	7,30	77	3,2	6,4
19	Puput Novita Marcell	8392	57	7,00	82	3,8	4
20	Ratih Dyah Astuti	8393	18	7,30	82	3,4	7,2
21	Rika Maryana	8394	69	8,00	80	2	3
22	Rizky Adrila Sari	8395	34	7,00	77	3	6,4
23	Rizky Nur Jannah	8396	91	8,50	77	6,8	8,8
24	Rohayatul Jannah	8397	74	8,50	80	6,8	10
25	Suci Rochani	8398	47	7,00	80	2,4	6
26	Swastika Gilang Kurnianingtyas	8399	24	7,00	82	4,4	8
27	Tia Nurhayati	8400	37	7,00	77	2,6	6

28	<b>Tri Setyobudi</b>	<b>8401</b>	56	7,10	77	3,6	4,8
29	V.Fina Sunnar Wahyuning Tyas	8402	54	7,30	77	6,4	10
30	Wahyuti	8403	69	8,50	82	4,8	6,2
31	Yeni Setyawati	8404	64	7,00	80	0,8	4,4
32	Yuli Hastuti	8405	54	7,00	77	7,6	8,4

Klaten, September 2014  
Mahasiswa PPL

Grifita Tresna Monika  
NIM. 13511245007

# DAFTAR NILAI ILMU GIZI

## X JASA BOGA 2

No	Nama Siswa	NIS	Pretest Zat Tenaga	Rangkuman	Makalah	Ulangan	Remidi 1	Remidi 2	Remidi 3	Remidi 4
1	Adi Nur Jati	8406	42	7,70	80	4,8				8
2	Ari Rizkiani	8407	33	8,00	77	5,0		8,7	-	-
3	Berliana Hermas Very Safira	8408	62	7,60	80	5,0		10	-	-
4	Cyntia Dewayanti Putri	8410	4,7	7,90	79	9,2	-	-	-	-
5	Dita Maharani	8411	62	7,70	77	2,6		8,7	-	-
6	Erika Dewi Candra	8412	47	8,00	77	4,0		10	-	-
7	Esti Maulani	8413	i	7,70	79	2,6		8,6	-	-
8	Evi Ratnawati	8414	46	7,80	79	7,2		9,3	-	-
9	Isma Kumalasari	8415	57	7,50	80	3,6		9,3	-	-
10	Kharisma Nur Priyanti	8416	39	7,60	77	6,4			8	-
11	Kris Widayanti	8417	56	7,70	77	8,0	-	-	-	-
12	Lailatunni'mah	8418	58	7,60	77	3,6		9,3	-	-
13	Lily Maylawati	8419	57	7,60	80	9,2	-	-	-	-
14	Lola Trihastuti	8420	77	7,70	77	9,6	-	-	-	-
15	Muhammad Iqbal Priyo Santoso	8421	64	7,50	79	4,8			9	-
16	Noer Sianida	8422	i	7,50	77	6,8	9,2	-	-	-
17	Nur Hazanah	8423	66	7,50	77	9,6	-	-	-	-
18	Nur Ika Pratiwi	8424	26	8,00	77	5,6			8	-
19	Nurika Rahmawati Debora	8425	46	7,70	77	6,8		9,3	-	-
20	Nurul Mutiara Sari	8426	67	7,60	77	7,6		9,3	-	-
21	Paramitha Mahardika	8427	25	7,70	80	7,2		9	-	-
22	Reflia Sukmaningsih	8428	49	7,90	77	3,0	8,4	-	-	-
23	Retno Riskawati	8429	46	7,60	77	8,8	-	-	-	-
24	Rika Dwi Yuliani	8430	i	7,60	77	5,2			9	-
25	Risa Dhea Ananda	8431	5	7,70	79	6,4		10	-	-
26	Risqi Karomatul Walidah	8432	56	8,00	80	6,4	8,2	-	-	-
27	Sofiyyah Salma	8433	47	8,00	79	9,6	-	-	-	-



28	Sisca Rahmawati	8434	41	7,60	77	3,2			9	-
29	Sofi Anggraeni Puspitasari	8435	5	7,80	79	3,6		8,7	-	-
30	Susilowati Nurul Fatimah	8436	87	7,70	79	5,0	9,2	-	-	-
31	<b>Tegar Setyo Wicaksono</b>	<b>8437</b>	44	7,60	77	4,4		8,3	-	-
32	Yhuden Cindy Aprilliana	8438	39	7,60	79	7,2	9	-	-	-

Klaten, September 2014  
Mahasiswa PPL

Grifita Tresna Monika  
NIM. 13511245007

# DAFTAR NILAI ILMU GIZI

## X JASA BOGA 3

No	Nama Siswa	NIS	Pretest Zat Tenaga	Rangkuman	Makalah	Ulangan	Remidi
1	Aisyah Miftahul Jannah	8439	9,0	-	78	8,0	-
2	<b>Ardian Reza Afdalas</b>	<b>8440</b>	2,2	-	80	7,2	-
3	Aulia Dwi Astuti	8441	5,8	-	80	8,4	-
4	Deny Purwaningsih	8442	5,8	-	78	7,2	-
5	Dewi Sri Widodo	8443	3,7	-	80	6,8	-
6	Dhea Ayu Puspitasari	8444	1,3	-	80	7,4	-
7	Dain Lorenza	8445	20	-	78	8,4	-
8	Dwi Ayu Puspitasari	8446	2,8	-	78	8,0	-
9	Eka Febri Wardani	8447	8,5	-	78	7,6	-
10	Endrasari Dewi Dorojati	8448	2,9	-	80	3,0	-
11	Erlita Eka Putri Nurcahyani	8449	0,8	-	78	7,6	-
12	Ermaningsih Agawati Fajri	8450	5,1	-	78	7,2	-
13	Eva Mardhina Lisa	8451	2,3	-	78	6,8	-
14	Felin Winanda Mila Putri	8452	3,1	-	78	4,2	-
15	Feti Isnawati	8453	2,5	-	80	8,8	-
16	<b>Ibrahim Deswino Deshamaya</b>	<b>8454</b>	4,6	-	80	5,2	-
17	Ima Cahyani	8455	6,5	-	80	8,8	-
18	Irma Febriyanti	8456	5,8	-	80	6,8	-
19	Kalfika Mandasari	8457	3,0	-	78	6,0	-
20	Kristiana	8458	6,4	-	80	8,4	-
21	Lindia Kusuma Dewi	8459	2,2	-	80	6,4	-
22	Lung Ayu Nuraini	8460	3,1	-	78	8,4	-
23	Malita Sari	8461	3,6	-	78	8,4	-
24	Nadia Bayu Sartika	8462	4,8	-	78	6,4	-
25	Narumi Nur Utami	8463	5	-	80	3,6	-
26	<b>Nasta'in Nur Ikhsari</b>	<b>8464</b>	2,4	-	80	5,0	-
27	Nofika Ayu Nafasari	8465	6,9	-	80	8,0	-

28	Nuri Wiyati	8466	3,0	-	78	7,6	-
29	Rina Mutiana	8467	8,1	-	80	9,6	-
30	Riri Kuswardiyati	8468	3,4	-	78	5,0	-
31	Riska Oktavialina	8469	4,0	-	78	6,8	-
32	Suparni	8470	6,4	-	80	5,6	-
33	Tessa Yulia Helda Rahmawati	8471	6,2	-	80	8,4	-

Klaten, September 2014  
Mahasiswa PPL

Grifita Tresna Monika  
NIM. 13511245007

## DAFTAR PENILAIAN SIKAP SMK N 3 KLATEN

Kompetensi Keahlian : Jasa Boga  
Mata Pelajaran : ILMU GIZI  
Kelas : X Jasa Boga 1  
Semester : 1 (Satu) Gasal Tahun 2014/2015

[illegible]

18.	Nurul Dwi Fajarwati	8391	7	8	8	8	8	8	8	8	7,8	
19.	Puput Novia Marcelli	8392	7	8	8	8	8	8	8	8	7,8	
20.	Ratih Dyah Astuti	8393	7	8	8	8	8	8	8	8	7,8	
21.	Rika Maryana	8394	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
22.	Rizky Adrila Sari	8395	7	8	8	8	8	8	8	8	7,8	
23.	Rizky Nur Janah	8396	8	8	9	8	8	8	8	8	8,2	
24.	Rohayatul Janah	8397	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
25.	Suci Rochani	8398	7	8	7	8	8	8	8	8	7,7	
26.	Swastika Gilang Kurnianingtyas	8399	7	8	8	8	8	8	8	8	7,8	
27.	Tia Nurhayati	8400	7	8	8	8	8	8	8	8	7,8	
28.	Tri Setyo Budi	8401	7	8	8	8	8	8	8	8	7,8	
29.	V. Fina Sunar Wahyuning Tyas	8402	7	8	8	8	8	8	8	8	7,8	
30.	Wahyuti	8403	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
31.	Yeni Setyawati	8404	7	8	8	8	8	8	8	8	7,8	
32.	Yuli Hastuti	8405	7	8	8	8	8	8	8	8	7,8	

Ket :

9,00 – 10 = A (Amat Baik)

8,00 – 8.99 = B (Baik)

7,00 – 7,99 = C (Cukup)

Klaten, Agustus 2014  
Mahasiswa PPL

Grifita Tresna Monika  
NIM. 13511245007

**DAFTAR PENILAIAN SIKAP  
SMK N 3 KLATEN**

Kompetensi Keahlian : Jasa Boga  
Mata Pelajaran : ILMU GIZI  
Kelas : X Jasa Boga 2  
Semester : 1 (Satu) Gasal Tahun 2014/2015

No	Nama	Nis	kerajinan	kedisiplinan	kejujuran	kesopanan	kerjasama	kepedulian	Tanggung jawab	Menghargai pendapat tim	Nilai rata-rata	keterangan
1.	Adi Nur Jati		7	8	8	8	8	8	8	8	7,8	
2.	Ari Rizkiani		8	8	8	8	8	8	8	8	8	
3.	Berliana Hermas Very Sakira		7	8	7	8	8	8	8	8	7,7	
4.	Cyntia Dewayanti Putri		7	8	8	8	8	8	9	8	8	
5	Dita Maharani		7	8	7	7	8	8	8	8	7,6	
7.	Erika Dewi Candra		8	8	8	7	8	8	8	8	7,8	
8.	Esti Maulani		7	7	8	8	8	8	8	8	7,7	
9.	Evi Ratnawati		7	8	8	8	8	8	8	8	7,8	
10.	Isma Kumalasari		7	8	8	8	8	8	8	8	7,8	
11.	Kharisma Nur Priyanti		7	8	8	8	8	8	8	8	7,8	
12.	Kris Widayanti		7	8	8	8	8	8	9	8	8	
13.	Laillatuni`mah		7	8	8	8	8	8	8	8	7,8	
14.	Lili Maylawati		7	8	8	8	8	8	9	8	8	
15.	Lola Trihastuti		7	8	8	8	8	8	9	8	8	
16.	Muhammad Iqbal Priyo Santoso		7	8	8	8	8	8	8	8	7,8	
17.	Noer Sianida		7	7	8	8	8	8	8	8	7,7	

18.	Nur Hazanah		7	8	8	8	8	8	9	8	8	
19.	Nur Ika Pratiwi		8	8	8	8	8	8	8	8	8	
20.	Nurika Rahmawati Debora		7	8	8	8	8	8	8	8	7,8	
21.	Nurul Mutiara Sari		7	8	8	8	8	8	8	8	7,8	
22.	Paramitha Mahardika		7	8	8	8	8	8	8	8	7,8	
23.	Reflia Sukmaningsih		7	8	8	8	8	8	9	8	8	
24.	Rika Dwi Yuliani		7	7	8	8	8	8	8	8	7,7	
25.	Risa Dhea Ananda		7	8	8	8	8	8	8	8	7,8	
26.	Risqi Karomatul Wadiyah		8	8	8	8	8	8	8	8	8	
27.	Retno Riskawati		7	8	8	8	8	8	8	8	7,8	
28.	Shofiyyah Salma		8	8	8	8	8	8	9	8	8,1	
29.	Sisca Rahmawati		7	8	8	8	8	8	8	8	7,8	
30.	Sofie Anggraeni Puspitasari		7	8	8	8	8	8	8	8	7,8	
31.	Susilowati Nurul Fatimah		7	8	8	8	8	8	8	8	7,8	
32.	Tegar Setyo Wicaksono		7	8	8	8	8	8	8	8	7,8	
33.	Yhuden Cindy Apriliana		7	8	8	8	8	8	8	8	7,8	

Ket :

9,00 – 10 = A (Amat Baik)

8,00 – 8.99 = B (Baik)

7,00 – 7,99 = C (Cukup)

Klaten, Agustus 2014  
Mahasiswa PPL

Grifita Tresna Monika  
NIM. 13511245007



**DAFTAR PENILAIAN SIKAP  
SMK N 3 KLATEN**

Kompetensi Keahlian : Jasa Boga  
Mata Pelajaran : ILMU GIZI  
Kelas : X Jasa Boga 3  
Semester : 1 (Satu) Gasal Tahun 2014/2015

No	Nama	Nis	kerajinan	kedisiplinan	kejujuran	kesopanan	kerjasama	kepedulian	Tanggung jawab	Menghargai pendapat tim	Nilai rata-rata	keterangan
1	Aisyah Miftahul Jannah	8439	8	8	8	8	8	9	8	8	8,1	
2	<b>Ardian Reza Afdalas</b>	<b>8440</b>	7	8	8	8	8	8	8	8	7,8	
3	Aulia Dwi Astuti	8441	8	8	8	8	8	9	8	8	8,1	
4	Deny Purwaningsih	8442	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
5	Dewi Sri Widodo	8443	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
6	Dhea Ayu Puspitasari	8444	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
7	Dain Lorenza	8445	8	8	8	8	8	9	8	8	8,1	
8	Dwi Ayu Puspitasari	8446	8	8	8	8	8	9	8	8	8,1	
9	Eka Febri Wardani	8447	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
10	Endrasari Dewi Dorojati	8448	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
11	Erlita Eka Putri Nurcahyani	8449	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
12	Ermaningsih Agawati Fajri	8450	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
13	Eva Mardhina Lisa	8451	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
14	Felin Winanda Mila Putri	8452	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
15	Feti Isnawati	8453	8	8	8	8	8	9	8	8	8,1	

16	<b>Ibrahim Deswino Deshamaya</b>	<b>8454</b>	7	8	8	8	8	8	8	8	7,8	
17	Ima Cahyani	8455	8	8	8	8	8	9	8	8	8,1	
18	Irma Febriyanti	8456	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
19	Kalfika Mandasari	8457	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
20	Kristiana	8458	8	8	8	8	8	9	8	8	8	
21	Lindia Kusuma Dewi	8459	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
22	Lung Ayu Nuraini	8460	8	8	8	8	8	9	8	8	8,1	
23	Malita Sari	8461	8	8	8	8	8	9	8	8	8,1	
24	Nadia Bayu Sartika	8462	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
25	Narumi Nur Utami	8463	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
26	<b>Nasta'in Nur Ikhsari</b>	<b>8464</b>	7	8	7	7	8	8	8	8	7,6	
27	Nofika Ayu Nafasari	8465	8	8	8	8	8	9	8	8	8,1	
28	Nuri Wiyati	8466	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
29	Rina Mutiana	8467	8	8	8	8	8	9	8	8	8,1	
30	Riri Kuswardiyati	8468	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
31	Riska Oktavialina	8469	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
32	Suparni	8470	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
33	Tessa Yulia Helda Rahmawati	8471	8	8	8	8	8	9	8	8	8,1	

9,00 – 10 = A (Amat Baik)

8,00 – 8.99 = B (Baik)

7,00 – 7,99 = C (Cukup)

Klaten, Agustus 2014  
Mahasiswa PPL

Grifita Tresna Monika  
NIM. 13511245007



## Analisis hasil Evaluasi Belajar Tahun Pelajaran 2014/2015

Satuan pendidikan

: SMK Negeri 3 Klaten

Bidang studi Keahlian

: Jasa Boga

Program Studi Keahlian

: Jasa Boga

Mata Pelajaran

: Ilmu Gizi Zat Gizi Sumber Tenaga (Karbohidrat dan Lemak)

Kelas

: X JB 1

No	Nama Siswa	Hasil yang dicapai		Nilai		Keterangan		Keterangan
		Nilai	% jawaban benar	Terdah	Tertinggi	Gagal	Berhasil	
1	Al Thito Adriyanto Maldiani	4,6	46%					remidial
2	Alma Azzahro	7,2	72%					remidial
3	Aloysia Sri Widayanti	4,6	46%					remidial
4	Anna Sri Widayanti	4,4	44%					remidial
5	Barbara Trifena	3,8	38%					remidial
6	Barbara Trifosa	5,6	56%					remidial
7	Christina Yuliana Puji Hastuti	3	30%					remidial
8	Diana Pungki	4,2	42%					remidial
9	Fadilla Paramita Saraswati	9,6	96%				√	pengayaan
10	Gerin Sukmawati	8	80%				√	pengayaan
11	indriyaningsih	4	40%					remidial
12	Katarina Novianti	2,6	26%					remidial
13	Laura Frahmahapsarani	8,4	84%				√	pengayaan
14	Mega Sela Tirsa Kumala	5,2	52%					remidial
15	Meri Novianti	7,2	72%					remidial
16	Muhhamad Toha Pratama	2,4	24%	2,4				remidial
17	Nabila Fran Issa Rosni Widyawati	4,2	42%					remidial
18	Nurul Dwi Fajarwati	6,4	64%					remidial
19	Puput Novita Marcell	4	40%					remidial
20	Ratih Dyah Astuti	7,2	72%					remidial
21	Rika Maryana	3	30%					remidial
22	Rizky Adrila Sari	6,4	64%					remidial
23	Rizky Nur Jannah	8,8	88%				√	pengayaan
24	Rohayatul Jannah	10	100%		10		√	pengayaan
25	Suci Rochani	6	60%					remidial
26	Swastika Gilang Kurnianingtyas	8	80%				√	pengayaan
27	Tia Nurhayati	6	60%					remidial
28	Tri Setyobudi	4,8	48%					remidial
29	V.Fina Sunnar Wahyuning Tyas	10	100%		10		√	pengayaan
30	Wahyuti	6,2	62%					remidial
31	Yeni Setyawati	4,4	44%					remidial
32	Yuli Hastuti	8,4	84%				√	pengayaan

Analisis dan Tindak Lanjut

No	Kesimpulan	Data		Kritisi	Tindakan
		Siswa	Prosentase (%)		
1	Yang mencapai nilai KKM (77)	8	%		Pengayaan
2	Yang belum mencapai KKM (77)	24	%		Remidial

Mengetahui,  
  
Guru Pembimbing

Klaten, 3 September 2014  
  
Guru PPL

Madya Nafun Nurul Barokah, S.Pd.T  
  
NIP. 19781010 200902 2001

Grifita Tresna Monika  
  
NIM. 13511245007

## Analisis hasil Evaluasi Belajar Tahun Pelajaran 2014/2015

Satuan pendidikan

: SMK Negeri 3 Klaten

Bidang studi Keahlian

: Jasa Boga

Program Studi Keahlian

: Jasa Boga

Mata Pelajaran

: Ilmu Gizi Zat Gizi Sumber Tenaga (Karbohidrat dan Lemak)

Kelas

: X JB 2

No	Nama Siswa	Hasil yang dicapai		Nilai		Keterangan		Keterangan
		Nilai	% jawaban benar	Terdah	Tertinggi	Gagal	Berhasil	
1	Adi Nur Jati	7,9	79%	7,9			√	pengayaan
2	Ari Rizkiani	7,9	79%				√	pengayaan
3	Berliana Hermas Very Safira	7,9	79%				√	pengayaan
4	Cyntia Dewayanti Putri	9,2	95%				√	pengayaan
5	Dita Maharani	7,9	79%				√	pengayaan
6	Erika Dewi Candra	7,9	79%				√	pengayaan
7	Esti Maulani	7,9	79%				√	pengayaan
8	Evi Ratnawati	7,9	79%				√	pengayaan
9	Isma Kumalasari	7,9	79%				√	pengayaan
10	Kharisma Nur Priyanti	7,9	79%				√	pengayaan
11	Kris Widayanti	8,0	80%				√	pengayaan
12	Lailatunni'mah	7,9	79%				√	pengayaan
13	Lily Maylawati	9,2	92%				√	pengayaan
14	Lola Trihastuti	9,6	96%				√	pengayaan
15	Muhammad Iqbal Priyo Santoso	7,9	79%				√	pengayaan
16	Noer Sianida	7,9	79%				√	pengayaan
17	Nur Hazanah	9,6	96%		96		√	pengayaan
18	Nur Ika Pratiwi	7,9	79%				√	pengayaan
19	Nurika Rahmawati Debora	7,9	79%				√	pengayaan
20	Nurul Mutiara Sari	7,9	79%				√	pengayaan
21	Paramitha Mahardika	7,9	79%				√	pengayaan
22	Reflia Sukmaningsih	7,9	79%				√	pengayaan
23	Retno Riskawati	8,8	88%				√	pengayaan
24	Rika Dwi Yuliani	7,9	79%				√	pengayaan
25	Risa Dhea Ananda	7,9	79%				√	pengayaan
26	Risqi Karomatul Walidah	7,9	79%				√	pengayaan
27	Sofiyyah Salma	9,6	96%				√	pengayaan
28	Sisca Rahmawati	7,9	79%				√	pengayaan
29	Sofi Anggraeni Puspitasari	7,9	79%				√	pengayaan
30	Susilowati Nurul Fatimah	7,9	79%				√	pengayaan
31	Tegar Setyo Wicaksono	7,9	79%				√	pengayaan
32	Yhuden Cindy Aprilliana	7,9	79%				√	pengayaan

Analisis dan Tindak Lanjut

No	Kesimpulan	Data		Kritisi	Tindakan
		Siswa	Prosentase (%)		
1	Yang mencapai nilai KKM (77)	32	100%		Pengayaan
2	Yang belum mencapai KKM (77)	0	-		-

Mengetahui,  
  
Guru Pembimbing

Klaten, 3 September 2014  
  
Guru PPL

Madya Nafun Nurul Barokah, S.Pd.T  
  
NIP. 19781010 200902 2001

Grifita Tresna Monika  
  
NIM. 13511245007



## Analisis hasil Evaluasi Belajar Tahun Pelajaran 2014/2015

Satuan pendidikan

: SMK Negeri 3 Klaten

Bidang studi Keahlian

: Jasa Boga

Program Studi Keahlian

: Jasa Boga

Mata Pelajaran

: Ilmu Gizi Zat Gizi Sumber Tenaga (Karbohidrat dan Lemak)

Kelas

: X JB 3

No	Nama Siswa	Hasil yang dicapai		Nilai		Keterangan		Keterangan
		Nilai	% jawaban benar	Terdah	Tertinggi	Gagal	Berhasil	
1	Aisyah Miftahul Jannah	8,0	80%				√	pengayaan
2	<b>Ardian Reza Afdalas</b>	7,2	72%					remidial
3	Aulia Dwi Astuti	8,4	84%				√	pengayaan
4	Deny Purwaningsih	7,2	72%					remidial
5	Dewi Sri Widodo	6,8	68%					remidial
6	Dhea Ayu Puspitasari	7,4	74%					remidial
7	Dain Lorenza	8,4	84%				√	pengayaan
8	Dwi Ayu Puspitasari	8,0	80%				√	pengayaan
9	Eka Febri Wardani	7,6	76%					remidial
10	Endrasari Dewi Dorojati	3,0	30%	3,0				remidial
11	Erlita Eka Putri Nurcahyani	7,6	76%					remidial
12	Ermaningsih Agawati Fajri	7,2	72%					remidial
13	Eva Mardhina Lisa	6,8	68%					remidial
14	Felin Winanda Mila Putri	4,2	42%					remidial
15	Feti Isnawati	8,8	88%				√	pengayaan
16	<b>Ibrahim Deswino Deshamaya</b>	5,2	52%					remidial
17	Ima Cahyani	8,8	88%				√	pengayaan
18	Irma Febriyanti	6,8	68%					remidial
19	Kalfika Mandasari	6,0	60%					remidial
20	Kristiana	8,4	84%				√	pengayaan
21	Lindia Kusuma Dewi	6,4	64%					remidial
22	Lung Ayu Nuraini	8,4	84%				√	pengayaan
23	Malita Sari	8,4	84%				√	pengayaan
24	Nadia Bayu Sartika	6,4	64%					remidial
25	Narumi Nur Utami	3,6	36%					remidial
26	<b>Nasta'in Nur Ikhsari</b>	5,0	50%					remidial
27	Nofika Ayu Nafasari	8,0	80%				√	pengayaan
28	Nuri Wiyati	7,6	76%					remidial
29	Rina Mutiana	9,6	96%		96		√	pengayaan
30	Riri Kuswardiyati	5,0	50%					remidial
31	Riska Oktavialina	6,8	68%					remidial
32	Suparni	5,6	56%					remidial
33	Tessa Yulia Helda Rahmawati	8,4					√	pengayaan

Analisis dan Tindak Lanjut

No	Kesimpulan	Data		Kritisi	Tindakan
		Siswa	Prosentase (%)		
1	Yang mencapai nilai KKM (77)	12	%		Pengayaan
2	Yang belum mencapai KKM (77)	21	%		Remidial

Mengetahui,  
  
Guru Pembimbing

Klaten, 3 September 2014  
  
Guru PPL

Madya Nafun Nurul Barokah, S.Pd.T  
  
NIP. 19781010 200902 2001

Grifita Tresna Monika  
  
NIM. 13511245007